



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	4
1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы	5
1.6. Региональный компонент	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	10
2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	12
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	16
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений	16
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	17
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы	17
3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания	17
3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план	18
3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	19
3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	20
3.6. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	20
Приложение	21
«Календарно-тематический план (комплексно-тематическое планирование) по образовательной области «Физическое развитие»	21
Лист изменений и дополнений	44

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы по физической культуре составлено на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Улаалзай» и с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100» под ред. Д.И. Фельдштейна и Р.Н. Бунеева.

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 1,5-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в МБДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОС ДО.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с воспитанниками;
- с родителями (законными представителями);
- с педагогами МБДОУ.

### 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

1. охрана и укрепление здоровья воспитанников;

2. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
3. создание условий для реализации потребности воспитанников в двигательной активности;
4. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. обеспечение физического и психического благополучия.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1. сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
2. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
3. индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
4. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. партнерство с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

### **1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закалывающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается.

На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей, конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

С характерными возрастными особенностями развития детей раннего и дошкольного возраста можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «Детский сад 2100». / Под ред. Д.И. Фельдштейна и Р.Н. Бунеева. – М.: БАЛАСС, 2019:

- группа раннего возраста (1,5-3) – с. 13-17
- младшая группа (3-4 года) – с. 325-328;

- средняя группа (4-5 лет) – с. 328-331;
- старшая группа (5-7(8) лет) – с. 331-335.

## **1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**Образовательная область «Физическое развитие» (Обязательная часть)  
Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100»  
/ Под ред. Д.И. Фельдштейна и Р.Н. Бунеева. –М.: БАЛАСС, 2019.**

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений,
- направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Группа раннего возраста (1,5-3 лет)**

#### **Формирование круга представлений в области физической культуры:**

1. в ходьбе понимать разницу в перемещении мягком и топающим шагом;
2. в беге понимать одобрительную оценку взрослого при перемещении мягким, легким бегом, стремиться к его использованию;
3. в прыжках нужно приземляться тихо, сгибая ноги в коленях, на переднюю часть стопы, стараясь устоять на ногах;
4. в подлезании понимать: чтобы не задеть за препятствие, нужно опустить ниже и встать на четвереньки. При лазании необходимо крепко держаться за рейки, спускаться до пола;
5. в метании, чтобы крепко держать большой предмет, нужно захватывать его двумя руками с боков, а чтобы держать маленький предмет, нужно захватывать его одной рукой;
6. в упражнениях на равновесие, чтобы не упасть голову нужно держать прямо, не опускать;
7. в процессе выполнения упражнений ориентироваться в названиях часто используемых движений: приседание, наклон; поднимание, опускание рук, ног; сесть, встать; встать на колени; различать направления движений по названию: вперед, назад, вниз, вверх, в стороны.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: Становление ценностей здорового образа жизни:**

1. различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме;
2. иметь представление о полезной и вредной пище;
3. иметь представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма; сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
2. сформированы простейшие поведения во время еды, умывания;
3. способен следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;
4. сформированы элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

#### **Физическая культура**

##### **Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. бегает свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
2. строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;
3. отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
4. отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;
5. сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

##### **Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. знаком с некоторыми видами спорта;
2. играет в подвижные игры, выполняет упражнения;
3. катается на санках, трехколесном велосипеде;
4. надевает и снимают с помощью взрослого лыжи, ходит на них, ставит лыжи на место.

##### **Подвижные игры:**

1. реагирует на сигнал «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх;
2. проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
3. развиты навыки лазанья, ползанья, ловкость, выразительность и красота движений;
4. ориентируется в играх с более сложными правилами со сменой видов движений;
5. соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### **Становление ценностей здорового образа жизни:**

1. знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека;
2. имеет представление о здоровом образе жизни;
3. умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;

4. умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. сформирована привычка следить за своим внешним видом;
2. сформирована привычка самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
3. умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;
4. сформированы навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

#### **Физическая культура**

##### **Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. сформирована правильная осанка;
2. ходит и бегаёт с согласованными движениями рук и ног; бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
3. ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
4. энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
5. принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
6. развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

##### **Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. имеет представление о некоторых видах спорта;
2. катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
3. ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору;
4. участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения; развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

##### **Подвижные игры:**

1. выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
2. проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
3. развита быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка;
4. выполняет действия по сигналу.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### **Становление ценностей здорового образа жизни:**

1. имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
2. имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
3. проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

##### **Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. сформирована привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;
2. способен самостоятельно замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде;
3. умеет правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

#### **Физическая культура**

##### **Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения;
2. развита быстрота, сила, выносливость, гибкость;
3. легко ходит, бегает, отталкивается от опоры;
4. лазает по гимнастической стенке, меняя темп;
5. прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении;
6. сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;
7. помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

##### **Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. имеет представление об истории олимпийского движения;
2. соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
3. ходит на лыжах скользящим шагом, поднимается на склон, спускается с горы;
4. катается на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой, левой), ориентируется в пространстве;
5. играет в спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
6. проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

##### **Подвижные игры:**

1. способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество;
2. стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетам.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### **Становление ценностей здорового образа жизни:**

1. соблюдает принципы рационального питания;
2. имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

##### **Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. умеет правильно и быстро умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; правильно чистит зубы, полощет рот после еды, пользуется носовым платком и расческой;
2. умеет правильно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить;
3. следит за чистотой одежды и обуви; замечает и устраняет непорядок в своем внешнем виде.

#### **Физическая культура**

##### **Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;
2. соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске;
3. перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
4. быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе;
5. развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
6. развита координация движений и ориентировка в пространстве.

**Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
2. самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
3. проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Подвижные игры:**

1. использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования);
2. самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей;
3. проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**1.6. Региональный компонент**

Реализация регионального компонента осуществляется в образовательной деятельности с учетом принципов: содействие и сотрудничество детей и взрослых; поддержка инициативы детей в двигательной деятельности; сотрудничество МБДОУ с семьей.

Таблица 1

**Особенности реализации регионального компонента**

Особенности	Содержание
Климатические особенности	Учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь-май) и летнего (июнь-август). В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены разные виды гимнастик, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для коррекции плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, обучение скольжению на лыжах.
Национально культурные особенности	Обучение и воспитание осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом МБДОУ) и учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности. Педагоги МБДОУ с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке, внимательно прислушиваются к пожеланиям родителей из семей другой этнической принадлежности.
Региональные особенности	Использование народных подвижных игр, игр алтайского народа, которые оказывают большое внимание на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Через игру воспитывается чувство ответственности перед

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

#### 2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Подробнее с содержанием психолого-педагогической работы в рамках образовательной области «Физическое развитие» для детей 1,5-7 лет можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «Детский сад 2100». / Под ред. Д.И. Фельдштейна и Р.Н. Бунеева. – М.: БАЛАСС, 2019.: – 352 с.

#### Физическое развитие:

- ранний возраст – с. 94- 105.
- двигательная деятельность (3-7) – с. 421- 433

Формы	Методы	Средства
Группа раннего возраста		
-Специально-организованная деятельность по физическому Развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)	- Наглядный метод: • показ упражнений(взрослым); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения,	- Информационно коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Досуги</li> <li>- Дни здоровья</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Прогулки</li> </ul>	<p>пояснения, указания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Практический метод</li> <li>- Повторение упражнений</li> <li>- Выполнение упражнений в игровой форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Прогулки работы, художественная литература</li> </ul>
---	---	--

**Дошкольная смешанная группа № 1 (3-5 лет)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специально-организованная деятельность по физическому развитию</li> <li>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- Досуги</li> <li>- Дни здоровья</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Точечный массаж</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Прогулки</li> </ul>	<p>- Наглядный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• показ упражнений (взрослым и ребенком);</li> <li>• использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</li> </ul> <p>- Имитация.</p> <p>- Словесный метод</p> <p>- Метод объяснения, пояснения, указания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Практический метод</li> <li>- Повторение упражнений</li> <li>- Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>- Спортивный инвентарь</li> <li>- Музыкальное сопровождение</li> <li>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</li> </ul>
---	---	---

**Дошкольная смешанная группа № 2 (5 -7лет)**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специально-организованная деятельность по физическому</li> </ul>	<p>- Наглядный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• показ упражнений (взрослым и ребенком);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> </ul>
---	---	---

<p>развитию</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- Досуги</li> <li>- Дни здоровья</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Точечный массаж</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Прогулки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</li> <li>- Имитация.</li> <li>- Словесный метод</li> <li>- Метод объяснения, пояснения, указания</li> <li>- Беседа</li> <li>- Практический метод</li> <li>- Повторение упражнений</li> <li>- Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>- Спортивный инвентарь</li> <li>- Музыкальное сопровождение</li> <li>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</li> </ul>
---	---	--

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Таблица 2

12

**Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно – игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>- классические,</li> <li>- тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>- походы,</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>- сюжетные,</li> <li>- имитационные. Игры с элементами спорта.</li> </ul> <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая,</li> <li>- игровая,</li> <li>- полоса препятствий,</li> <li>- музыкально – ритмическая,</li> <li>- аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительная,</li> <li>- полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классические,</li> <li>- оздоровительные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Совместные игры. Походы.</p>
---	--	---	--

Таблица 3

**Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений**

Способы	Содержание
Младшая группа (3-4 года)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях

Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Дошкольная смешанная группа № 1 (3-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Дошкольная смешанная группа № 2 (5-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного)

	дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей: создание условий для свободного выбора детьми деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

## 2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

Таблица 4

### Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1.	Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях
2.	Учитель бурятского языка	Проведение совместных праздников и развлечений.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- наглядные мини-центры, папки передвижки, консультации;
- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы, круглый стол и др.).

Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение; конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей; в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

17

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Таблица 5

Вид помещения	Оснащение
Физкультурный зал	Физкультурный зал находится на 2 этаже и полностью оборудован спортивным инвентарем: Мат детский Кольцеброс

17

	Гантели Корзина для мячей Сетка для мячей с кольцом Конус сигнальный Скамья гимнастическая 2 м Комплект разноцветных кеглей 4 Скакалка детская Мячи резиновые (комплект) 2 Флажки разноцветные-25 Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180х60х10 см - поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)- 1 Мяч баскетбольный-2 Обруч
--	--

### 3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания

Таблица 6

#### Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений
1	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
<b>Дошкольная смешанная группа № 1 (3-5 лет)</b>	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. 3-4 года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
4	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
<b>Дошкольная смешанная группа № 2 (5-7 лет)</b>	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

### 3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- группа раннего возраста (1,5-3) - 3 раза в неделю по 10 мин;
- дошкольная смешанная группа № 1 (3-5 лет) – 3 раза в неделю по 15 мин;
- дошкольная смешанная группа № 2 (5-7 лет) – 3 раза в неделю по 25 мин

Таблица 7

**Учебный план на 2022/2023 учебный год**

Организованная образовательная деятельность						
Базовый вид деятельности	Периодичность в неделю/год					
	Группа раннего возраста		дошкольная смешанная группа № 1		дошкольная смешанная группа № 2	
Физическая культура в помещении	2	72	2	74	2	74
Физическая культура на прогулке	1	(34)	1	35	1	38
Итого	3	106	3	109	3	112
Оздоровительная работа						
Утренняя гимнастика	ежедневно		ежедневно		ежедневно	
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно		ежедневно		ежедневно	

19

**Расписание организованной обр22/2023 учебный год**

Таблица 8

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№1	9.40-9.55		9.40-9.55 на воздухе		9.40-9.55
№2	9.40-10.00		9.40-10.00	9.40-10.00 на воздухе	
№3	10.25-10.50	10.25-10.50		9.45-10.15	

19

		на воздухе			
--	--	------------	--	--	--

### 3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Тестирование проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае.

#### Методика определения физической подготовленности детей

Результаты тестирования разделены на три уровня:

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.

Эта система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Таблица 9

#### Карта оценки уровня освоения программы детьми младшего дошкольного возраста по результатам диагностики

Ф.И. ребенка	Ходьба и бег		Метание		Равновесие		Лазанье	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

Условные обозначения: Н.Г. – результаты на начало учебного года, К.Г. – результаты на конец учебного года

Таблица 10

#### Карта оценки уровня освоения программы детьми старшего дошкольного возраста по результатам диагностики

Ф.И. ребенка	Начало года			Конец года		
	прыжки	метание	бег	прыжки	метание	бег

### 3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Таблица 11

Месяц	Досуг, праздник развлечение		Отметка о выполнении
	Смешанная группа № 1	Смешанная группа №2	
Сентябрь	Развлечение «Осенний праздник»	Спортивный праздник «Осенние старты»	
Октябрь	Развлечение «Парад Листопад»	«Весёлый тренинг»	

		туристический поход в лес	
Ноябрь	Развлечение «Приключения маленьких спасателей»	Развлечение «Приключения маленьких спасателей»	
Декабрь	«Зимние забавы» досуг	Развлечение «Праздник веселых эстафет»	
Январь	Развлечение «И не страшен нам мороз»	Спортивный досуг «Радуга здоровья»	
Февраль	Спортивный праздник «Сильные, ловкие, смелые»	«Мы сильные, ловкие, смелые» — спортивный праздник с родителями.	
Март	Спортивный досуг «Праздник Витаминки»	«А ну-ка, мамочки!»- физкультурное развлечение с участием родителей	
Апрель	«День Смешинки»	Игры – соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий»	
Май	Развлечение «Встречаем весну»	Развлечение «Встречаем весну»	

### 3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Таблица 12

#### Развивающая предметно-пространственная среда

Перечень оборудования и пособий	Кол- во, шт.
Мат детский	2
Щиты с кольцом	1
Конус сигнальный	10
Кольцеброс	1
Скамья гимнастическая 2 м	1
Палка гимнастическая	10
Гантели (пластмас.)	6
Комплект разноцветных кеглей	1
Мячи резиновые	15
Скакалка детская	10
Флажки разноцветные	10
Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	2
Мяч баскетбольный	1
футбольные мячи	1
обручи (большие, средние)	15

Приложение

#### «Календарно-тематический план (комплексно-тематическое планирование) по образовательной области «Физическое развитие» (организованная образовательная деятельность)

Комплексно – перспективное планирование по возрастным группам

Группа раннего возраста (1,5 – 3 года)

Образовательной деятельности в соответствии с регламентом. Физическая культура – 3 раза в неделю по 10 минут.

СОД осуществляется во вторую половину дня.

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в первой младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно – образовательной деятельности.

### **Тема: «Осень» (сентябрь)**

#### **«В гостях у деток» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять в ходьбе в прямом направлении, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции.

#### **«Проползи в воротики» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей ползать на четвереньках до предмета; побуждать к самостоятельному выполнению движений; поощрять малышей за успешные действия.

#### **«Зашагали ножки по дорожке» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в самостоятельной ходьбе. Учить ходить в одном направлении. Вселять уверенность в своих возможностях.

#### **«Мишка косолапый» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей ползать на четвереньках в прямом направлении; воспитывать положительные эмоции.

### **Тема: «Золотая осень» (октябрь)**

#### **«Наши ножки ходят по дорожке» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности; развивать равновесие; поощрять самостоятельность, поддерживать уверенность в своих действиях.

#### **«Зайчик в домике» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей прыжкам на двух ногах на месте; поощрять детей за успешные действия.

#### **«Подлезь под воротики» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей подлезать под дугу, не задевая их; развивать внимание и ориентировку в пространстве.

#### **«Прокати мяч» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить катать мяч в прямом направлении; побуждать к самостоятельным действиям.

#### **«Мой веселый, звонкий мяч» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей бросать мяч двумя руками вперед; воспитывать положительные эмоции.

#### **«Передай мяч» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей передавать мяч двумя руками и принимать его. Развивать внимание.

**«Автомобили» (1 занятие)**

Учить двигаться, сохраняя направление, выполнять действия в разных условиях, поддерживать интерес к движениям. Развивать внимание, умение действовать в коллективе.

**«Мы идем гулять» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной плоскости, друг за другом; развивать равновесие и глазомер.

**«Доползи до погремушки» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании под дугу, развивая ориентировку в пространстве.

**«Мы топаем» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей передвижениям с опорой на зрительные ориентиры; воспитывать двигательную активность.

**Тема: «Домашние животные» (ноябрь)**

**«Серенькая кошечка» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, развивая ориентировку в пространстве.

**«Делай, как кошечка» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании на четвереньках в прямом направлении, развивая ориентировку в пространстве; поощрять детей за успешные действия.

**«Покажем кошечке, как мы умеем!» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать равновесие и глазомер.

**«Брось мячик кошечке!» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей держать мяч обеими руками и бросать его вперед.

**«Вышла курочка гулять» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивая ориентировку в пространстве.

**«Маленькие путешественники» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании и подлезание под веревку, установленную на высоте 40 – 50 см.

**«Цыплятки играют» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей бросать мяч обеими руками вперед, развивая ловкость.

**«Цыплята в огороде» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; воспитывать двигательную активность.

**«Мама курочка» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе и беге за воспитателем с курочкой, не наталкиваясь друг на друга.

**Тема: «Пришла Зима» (декабрь)**

**«Зайка серенький сидит» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия.

**«Повтори, как зайка!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании на четвереньках и переступание веревки, приподнятой на высоте 10 см.

**«Зайке холодно сидеть. Надо лапочки погреть» (1 занятие)**

Программное содержание: Познакомить детей с броском мешочка вдаль правой (левой) рукой, развивать умение ориентироваться в пространстве.

**«Веселые зайчата» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей поднимать прямых ног в исходном положении лежа на спине, развивать выносливость.

**«Пушистые котята» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, воспитывать ловкость.

**«Шустрые котята» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей подниматься и спускаться с гимнастической скамейки, развивая выносливость.

**«Мячик» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей в подвижную игру «Мячик», развивая двигательную активность.

**«Поиграем с котиком в мячик!» (1 занятие)**

Программное содержание: Познакомить детей с броском из – за головы двумя руками, воспитывать положительные эмоции.

**«Кто скорее добежит» (1 занятие)**

Программное содержание: Совершенствовать бег в определенном направлении; учить ориентироваться в пространстве.

**Тема: «Зимушка – Зима» (январь)**

**«Мы Петрушки» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия.

**«Найди домик» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползание и подлезание под гимнастическую палку, развивая гибкость.

**«Чудесный шарик» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей бросать мяч вдаль из – за головы обеими руками, развивая ориентировку в пространстве.

**«Мишка учит детей догонять мяч» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей катать мяч двумя руками вперед и догонять его, воспитывая положительные эмоции.

**«Мишка по лесу гулял» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе высоким подниманием ног, развивать равновесие.

**«Делай, как мишка!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползание и перелезание через гимнастическую скамейку на четвереньках.

**Тема: «Мороз и солнце день чудесный» (февраль)**

**«Мы милашки, куклы – неваляшки» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, развивая равновесие.

**«Пролезь в обруч» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползание и пролезание в обруч, не касаясь его.

**«Целься точнее!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в бросании мешочка одной рукой, развивать ориентировку в пространстве.

**«Кто дальше» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в бросание мяча двумя руками, развивая ловкость.

**«Белочка на веточках! (1 занятие)»**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, воспитывать чувство равновесия.

**«Найдем белочку!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползание и перелезание через гимнастическую скамейку, воспитывать двигательную активность.

**«Дотронься до веточки!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей поднимание и опускание прямых ног в положение, лежа на спине, развивать выносливость.

**«Брось шишку!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей бросать мяч вдаль из – за головы двумя руками и бежать за ним, развивать двигательную активность.

**Тема: «Весна» (март)**

**«По ровненькой дорожке» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать самостоятельность.

**«Попади в воротики!» (1 занятие)**

Программное содержание: Повторить ползание и подлезание под гимнастическую скамейку, развивать гибкость.

**«Мы веселые ребята!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в бросание мяча двумя руками в прямом направлении, развивать ловкость.

**«Мой веселый звонкий мяч» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в бросание мяча через ленту, развивать ориентировку в пространстве.

**«Путешествие в горы» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, воспитывать чувство равновесия.

**«Попади в цель!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползание и подлезание в обруч, не задевая его.

**«Пойдем по дорожке к машине» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по извилистой дорожке друг за другом.

**«Кошечки» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании на четвереньках, воспитывать двигательную активность.

**Тема: «Весна - красна» (апрель)**

**«В гости к бабушке» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, воспитывать самостоятельность.

**«Вот как мы умеем!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в сгибании и разгибании туловища, в положении лежа на спине, развивать выносливость.

**«Какие мы ловкие!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползание и перелезание через гимнастическую скамейку, развивать двигательную активность.

**«Зайки – попрыгайки» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте, развивать ловкость.

**«Сорока, сорока, где была? Далеко! (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей ходить, меняя направление движения, развивать ориентировку в пространстве.

**«Где птички?» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе враспынную, между предметами, не наталкиваясь друг на друга.

**«Котик усатый по садику ходит» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании на четвереньках по дорожке до ориентировки.

**«Вот как мы умеем» (1 занятие)**

Программное содержание: Учить детей бросать мяч в горизонтальную цель, развивать глазомер.

**Тема: «День Победы» (май)**

**«Мишка косолапый по лесу идет» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей ходить, высоко поднимая ноги, переступая через гимнастическую палку, развивать равновесие.

**«Покажем мишке, как мы умеем!» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать равновесие.

**«К нам пришла собачка» (1 занятие)**

Программное содержание: Повторить ходьбу по ребристой дорожке, развивать равновесие.

**«Найдем собачку» (1 занятие)**

Программное содержание: Упражнять детей в ползании и подлезании под дугу, развивать гибкость.

**Дошкольная смешанная группа №1 (дети 3 – 5 лет)**

Образовательной деятельности в соответствии с регламентом. Физическая культура – 3 раза в неделю по 15 минут.

СОД осуществляется в первую половину дня.

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно – образовательной деятельности.

**Тема: «Осень» (сентябрь)**

**«Пойдем в гости к Мишке»(1 занятие)**

Развивать у детей ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

**«В гостях у Мишки»(1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; упражнять в прыжках на двух ногах на месте.

**«До свидание, Мишка!»(1 занятие)**

Развивать ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ползанию на четвереньках в прямом направлении.

**«Прогулка в лес»(1 занятие)**

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

**«По грибы, по ягоды»(1 занятие)**

Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

**«Чудеса леса»(1 занятие)**

Развивать умение действовать по сигналу; упражнять перешагивание через лежащие на полу предметы.

**Тема: «Золотая осень» (октябрь)**

**« Интересная дорожка»(1 занятие)**

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

**«Спортивная дорожка»(1 занятие)**

Развивать ориентировку в пространстве; повторить ходьбу и бег между двумя параллельными линиями.

**«Веселый паровозик»(1 занятие)**

Повторить прыжки на двух ногах вокруг предметов; упражнять перешагивание через лежащие на полу предметы.

**«Подружись с мячом» (1 занятие)**

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

**«Послушный мяч»(1 занятие)**

Упражнять перепрыгивание через шнур положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги; повторить прокатывание мяча друг другу в положении сидя.

**«Мой веселый звонкий мяч» (1 занятие)**

Повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; упражнять детей в ползании на четвереньках.

**«Пойдем в гости к зайке» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять ползание на четвереньках; развивать ловкость в игровом задании с мячом.

**«У зайки в гостях» (1 занятие)**

Учить подвижную игру «Зайка серый умывается»; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание на четвереньках между мячами.

**«До свидание, зайка!» (1 занятие)**

Учить детей прыжкам на двух ногах продвигаясь вперед; упражнять ходьбу и бег между предметами; повторить подвижную игру «Зайка серый умывается»

**«Ай – да, воробышки» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

**«Кот и воробышки» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании по гимнастической скамейке.

**«Веселые воробы» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; повторить прокатывание мяча друг другу.

**Тема : «Лесные животные» (ноябрь)**

**«В лес по тропинке» (1 занятие)**

Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

**«Зайчики – попрыгайчики» (1 занятие)**

Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед; разучить подвижную игру «Ловкий шофер».

**«Игры с зайчиками» (1 занятие)**

Развивать выносливость в игровом задании в прыжках; повторить игры с мячом.

**«Кто в лесу живет?» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

**«Домашние и дикие животные» (1 занятие)**

Повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением заданий; упражнять прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;

**«Веселые зверюшки» (1 занятие)**

Упражнять ходьбу и бег колонной по одному с выполнением заданий; повторить прокатывание мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

**«По ровненькой дорожке» (1 занятие)**

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять детей в ползании на четвереньках.

**«Быстрые жучки» (1 занятие)**

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; повторить ползание на четвереньках в прямом направлении.

**«Ловкие кузнечики» (1 занятие)**

Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять задание в прыжках через шнур.

**«Веселые паучки» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; упражнять детей в ползании, развивая координацию движений.

**«Летающие бабочки» (1 занятие)**

Повторить с детьми ходьбу с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; упражнять детей в равновесии, развивая координацию движений.

**«Поймай комара» (1 занятие)**

Упражнять игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; разучить подвижную игру «Поймай комара».

**Тема: «Пришла Зима» (декабрь)**

**«Дружно зиму мы встречаем» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия.

**«Снег, снежок – белая вся улица» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять детей в прыжках через шнур; развивать координацию движений в перешагивании через кубик.

**«Зимушка – Зима» (1 занятие)**

Развивать ловкость в игровом задании с мячом; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия.

### **«В гости к снеговик» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в прокатывании мяча.

### **«Веселый снеговик» (1 занятие)**

Повторить в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Упражнять прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку».

### **«Снеговик – озорник» (1 занятие)**

Упражнять в метании на точность «попади снежком в корзину»; развивать ловкость в задании с мячом.

### **«Зимнее путешествие по станциям» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.

### **«Зимний лес» (1 занятие)**

Упражнять детей в умении группироваться при лазании под дугу; развивать ловкость в прокатывании мяча в прямом направлении.

### **«Прекрасный зимний день» (1 занятие)**

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять детей в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить с детьми группировку при лазании под дугу.

### **«Птички – синички» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

### **«В гостях у синички» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать ловкость в игровых заданиях с мячом.

### **«Снегири» (1 занятие)**

Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч «с кочки на кочку»; повторить ползание на повышенной опоре и сохранение равновесия при ходьбе по доске.

### **Тема: «Зимушка – Зима» (январь)**

#### **«Мы веселые зайчата» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами.

#### **«Зайки – прыгуны» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять детей в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

#### **«Солнечные зайчики» (1 занятие)**

Повторить ходьбу колонной по одному, бег врассыпную; развивать у детей координацию движений в прыжках со скамейки и прыжках на месте.

**«Мишка косолапый по лесу идет» (1 занятие)**

Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу.

**«Медвежата» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

**«У медведя во бору» (1 занятие)**

Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; упражнять детей в катании мяча друг другу.

**«Зимние забавы» (1 занятие)**

Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.

**«Зимняя тропа» (1 занятие)**

Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки, продвигаясь вперед.

**«Снег – снежок» (1 занятие)**

Упражнять детей в лазании под шнур, не касаясь руками пола; упражнять катание мяча между двумя линиями.

**Тема: «Мороз и солнце день чудесный» (февраль)**

**«Пойдем в гости к белочке» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

**«В гостях у белочки» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; повторить ходьбу переменным шагом; упражнять катание мячей в прямом направлении.

**«До свидание, белочка!» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; развивать ловкость в прыжках с продвижением вперед; повторить катание мячей в прямом направлении.

**«Веселые воробышки» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять прыжки с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

**«Воробышки в гнездышках» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

**«В гостях у воробышек» (1 занятие)**

Упражнять ходьбу по гимнастической скамейке перешагивая через кубики; повторить прыжки с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

**«Кошки мышки» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.

**«Милые котята» (1 занятие)**

Упражнять бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

**«Котя, котенька, коток» (1 занятие)**

Упражнять катание мячей друг другу, в прямом направлении; повторить прыжки из ямки в ямку, через шнуры.

**«Снежный ком» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

**«Снежинки» (1 занятие)**

Разучить бросание мяча вдаль из – за головы двумя руками; повторить подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

**«Снежная тропинка» (1 занятие)**

Упражнять ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.

**Тема: «Весна» (март)**

**«Пойдем в гости к незнакомке» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.

**«В гостях у незнакомки» (1 занятие)**

Упражнять устойчивое равновесие при перешагивании через кубики; развивать координацию движений в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.

**«До свидания незнакомка» (1 занятие)**

Упражнять прыжки – перепрыгивание через шнуры; повторить ходьбу по ограниченной площади опоры.

**«Собака – друг человека» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.

**«В гостях у собачки» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять прыжки в длину с места; упражнять прокатывание мяча друг другу.

**«Верный друг» (1 занятие)**

Упражнять ходьбу по ограниченной площади опоры; упражнять прыжки в длину с места; разучить подвижную игру «Зайка серый умывается».

### **«В гостях у сказки Колобок» (1 занятие) 3**

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.

### **«Сказочные герои» (1 занятие)**

Упражнять детей в ползании на повышенной опоре; упражнять ходьбу с различными положениями рук по доске.

### **«Хитрая лиса» (1 занятие)**

Упражнять прыжки с высоты на полусогнутые ноги; повторить бросание мяча о пол и ловле его двумя руками; разучить подвижную игру «Хитрая лиса».

### **«Мы едем, едем, едем» (1 занятие)**

Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **«Веселый паровозик» (1 занятие)**

Упражнять ходьбу и бег между предметами; упражнять у детей лазание под шнур; повторить прыжки из обруча в обруч.

### **«Тише едешь, дальше будешь» (1 занятие)**

Повторить устойчивое равновесие при перепрыгивании через две линии; упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук по скамейке.

### **Тема: «Весна - красна» (апрель)**

### **«Пойдем в гости Карлсону» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **«В гостях у Карлсона» (1 занятие)**

Упражнять детей в прыжках через шнуры; повторить равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **«До свидание, Карлсон» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; упражнять прокатывание мяча друг другу; развивать ловкость в прыжках с продвижением вперед на двух ногах.

### **«Путешествие на планету сказок» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

### **«Сказочные чудеса» (1 занятие)**

Упражнять детей в умении действовать по сигналу воспитателя; повторить прыжки с приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость в ползании на четвереньках.

### **«Путешествие на планету мячей» (1 занятие)**

Развивать координацию движений в прокатывании мяча между предметами; развивать ловкость в эстафетах с мячом; упражнять детей в ползании на четвереньках.

**«Веселый мяч» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

**«Малый мяч, большой мяч» (1 занятие)**

Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу; упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.

**«Играй, играй – мяч не теряй!» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; повторить прокатывание мяча друг другу; повторить в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками.

**«Звонкий ручеёк» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**«Дружно мы весну встречаем» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в ползании на четвереньках в прямом направлении; повторить прыжки с продвижением вперед на двух ногах.

**«Солнышко лучистое» (1 занятие)**

Развивать ловкость в ползании между предметами; повторить ползание на четвереньках в прямом направлении; повторить равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

**Тема: «День Победы» (май)**

**«Прогулка в лес» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

**«Лесные жители» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; повторить прокатывание мяча друг другу.

**«Лесная полянка» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; упражнять ползание по гимнастической скамейке.

**«Пойдем в гости к ёжику» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; упражнять детей в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

**«В гостях у ёжика» (1 занятие)**

Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

### **«До свидание ёжик» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.

### **Дошкольная смешанная группа №2 (5 – 7 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно – образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю, продолжительность 25 минут. На улице – 1 раз, продолжительность 25 минут.

СОД осуществляется в первую половину дня.

### **Тема: «Осень» (сентябрь)**

#### **«Осень в гости к нам пришла» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; развивать ловкость в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.

#### **«Подарки осени» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; повторить прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между предметами; развивать ловкость в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.

#### **«Осеннее путешествие» (1 занятие)**

Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

#### **«Путешествие в осенний лес» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.

#### **«Лесные жители» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

#### **«Лесные препятствия» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

### **Тема: «Золотая осень» (октябрь)**

#### **«Мой веселый звонкий мяч» (1 занятие)**

Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках и перебрасывание мяча.

#### **«Полоса препятствий» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; повторить прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; развивать ловкость при передаче мяча двумя руками от груди.

#### **«Послушный мяч» (1 занятие)**

Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.

#### **«Пойдем в гости к мячк» (1 занятие)**

Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.

#### **«В гостях у мячк» (1 занятие)**

Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; повторить перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; упражнять ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.

#### **«Игры с мячком» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

#### **«Прогулка в лес» (1 занятие)**

Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

#### **«Кто в лесу живет?» (1 занятие)**

Упражнять метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; повторить ползание на четвереньках между предметами; повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

#### **«Чудеса леса» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

#### **«Веселые зверюшки» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

#### **«Циркачи» (1 занятие)**

Упражнять ползание на четвереньках с преодолением препятствий; повторить ходьбу по гимнастической скамейке; разучить с детьми прыжки на препятствие.

#### **«В гостях у клоуна» (1 занятие)**

Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять детей в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»

**Тема: «Я в мире человек» (ноябрь)**

**«В лес по тропинке» (1 занятие)**

Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.

**«Лесная полянка» (1 занятие)**

Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной; повторить перебрасывание мячей друг другу двумя руками из – за головы.

**«По неизведанным дорожкам» (1 занятие)**

Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

**«Пойдем в гости к зайке» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.

**«В гостях у зайки» (1 занятие)**

Повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; разучить ведение мяча в ходьбе.

**«Дорога домой» (1 занятие)**

Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

**«Путешествие на поезде» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе с изменением темпа движений, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.

**«Станция Спортивная» (1 занятие)**

Повторить ведение мяча в ходьбе; упражнять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять ходьбу на носках, руки за головой, между набивными мячами.

**«Тише едешь, дальше будешь» (1 занятие)**

Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

**«Спортивная дорожка» (1 занятие)**

Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.

**«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые» (1 занятие)**

Упражнять детей в подлезании под шнур прямо и боком; упражнять прыжки на правой и левой ноге попеременно; повторить ходьбу между предметами на носках, руки за головой.

### **«Мы – веселые ребята» (1 занятие)**

Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

### **Тема: «Пришла Зима» (декабрь)**

#### **«Дружно зиму мы встречаем» (1 занятие)**

Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.

#### **«Зимушка - зима» (1 занятие)**

Упражнять ходьбу по наклонной доске, прямо, руки в стороны; упражнять прыжки на двух ногах, между набивными мячами; повторить переброску мяча друг другу в парах произвольным способом.

#### **«Снег, снежок – белая вся улица» (1 занятие)**

Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

#### **«Встреча со снеговиком» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.

#### **«Снеговик - озорник» (1 занятие)**

Упражнять прыжки попеременно на правой и левой ноге; развивать глазомер в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; развивать силу в прокатывании набивного мяча.

#### **«Зимняя тропа» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков цель.

#### **«Зима» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

#### **«Зимнее путешествие по станциям» (1 занятие)**

Развивать ловкость в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; упражнять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; повторить устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.

#### **«Прекрасный зимний день» (1 занятие)**

Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.

#### **«Снег - снежок» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспышную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.

### **«Снежный ком» (1 занятие)**

Упражнять лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом; упражнять сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; развивать выносливость в прыжках на двух ногах между кеглями.

### **«Зимние забавы» (1 занятие)**

Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

### **Тема: «Зимушка - Зима» (январь)**

#### **«Пойдем в гости к белочке» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.

#### **«В гостях у белочки» (1 занятие)**

Упражнять с детьми прыжки в длину с места; развивать гибкость в переползании через предметы и подлезание под дугу в группировке; повторить перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу.

#### **«До свидание, белочка!» (1 занятие)**

Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

#### **«Пойдем в гости к лисичке» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.

#### **«В гостях у лисички» (1 занятие)**

Повторить перебрасывание мяча друг другу и ловля их после отскока о пол; развивать гибкость в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; развивать ловкость в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.

#### **«До свидание, лисичка» (1 занятие)**

Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

#### **«Путешествие в зимнюю сказочную страну» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.

#### **«В гости к елочке» (1 занятие)**

Упражнять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой; развивать выносливость при прыжках через шнуры на двух ногах без паузы; упражнять детей в ведении мяча до обозначенного места.

### **«Зимний лес» (1 занятие)**

Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

### **Тема: «Мороз и солнце день чудесный» (февраль)**

#### **«В зимнем лесу» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.

#### **«Веселые зайчата» (1 занятие)**

Упражнять устойчивое равновесие при беге по гимнастической скамейке; упражнять прыжки через бруски правым и левым боком; повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.

#### **«Игры с зайчатами» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

#### **«В гости к нам пришла Петрушка» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на

полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.

#### **«Забавы с Петрушкой» (1 занятие)**

Повторить прыжки в длину с места; упражнять ползание на четвереньках между набивными мячами; развивать ловкость в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.

#### **«До свидание, Петрушка» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

#### **«Кошки мышки» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять под палку и перешагивание через неё.

#### **«Милые котята» (1 занятие)**

Упражнять метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; упражнять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; повторить ходьбу на носках между кеглями.

#### **«Котя, котенька, коток» (1 занятие)**

Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

#### **«Мишка косолапый по лесу идет» (1 занятие)**

Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.

### **«Медвежата» (1 занятие)**

Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.

### **«У медведя во бору» (1 занятие)**

Повторить построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; упражнять ходьбу с выполнением заданий.

### **Тема: «Весна» (март)**

### **«Дружно мы весну встречаем» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

### **«На встречу солнышку» (1 занятие)**

Упражнять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом и с мешочком на голове; развивать ловкость в прыжках на двух ногах через набивные мячи; упражнять переброску мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.

### **«Прекрасный солнечный денек» (1 занятие)**

Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

### **«Пойдем в гости кукле Маше» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

### **«В гостях у куклы Маши» (1 занятие)**

Упражнять прыжки в высоту с разбега; упражнять метание мешочков в вертикальную цель, развивая глазомер; повторить ползание на четвереньках по прямой.

### **«Дорога домой» (1 занятие)**

Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.

### **«Путешествие на планету здоровье» (1 занятие)**

Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.

### **«Остров приключений» (1 занятие)**

Упражнять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать выносливость при прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.

### **«Возвращение домой» (1 занятие)**

Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

### **«По ровненькой дорожке» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.

### **«Полоса препятствий» (1 занятие)**

Упражнять метание мешочков в горизонтальную цель; повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; повторить устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.

### **«Веселый паровозик» (1 занятие)**

Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

## **Тема: «Весна - красна» (апрель)**

### **«Путешествие на планету сказок» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.

### **«Сказочные чудеса» (1 занятие)**

Упражнять ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; повторить прыжки на двух ногах перепрыгивая через предметы; развивать ловкость в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

14

### **«Как мы спасали сказочных героев» (1 занятие)**

Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом

«Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.

### **«Полет в космос» (1 занятие)**

Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.

### **«Космонавты» (1 занятие)**

Упражнять прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед; повторить прокатывание обручей друг другу; развивать гибкость в пролезании в обруч.

### **«Возвращение на Землю» (1 занятие)**

Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; упражнять в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

### **«Пойдем в гости в Мишке» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

### **«В гостях у Мишки» (1 занятие)**

Упражнять метание мешочков в вертикальную цель; упражнять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; повторить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.

**«Игры с мишкой» (1 занятие)**

Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

**«Путешествие весенний лес» (1 занятие)**

Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

**«Чудеса леса» (1 занятие)**

Упражнять лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед.

**«Лесные препятствия» (1 занятие)**

Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

**Тема: «День Победы» (май)**

**«Зайка в гости к нам пришла» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

**«Дом за кустом» (1 занятие)**

Упражнять сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.

**«Мы лесами шли густыми» (1 занятие)**

Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.

**«Подружись с мячом» (1 занятие)**

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.

**«Мой веселый звонкий мяч» (1 занятие)**

Упражнять прыжки в длину с разбега; развивать глазомер в забрасывании мяча в корзину с расстояния 1 м.; повторить лазанье под дугу.

**«Играй, играй - мяч не теряй» (1 занятие)**

Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

**Лист изменений и дополнений**

Таблица 13

№ п/п	Содержание изменений, дополнения	Реквизиты документа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341537

Владелец Доржиева Наталья Сергеевна

Действителен с 08.09.2022 по 08.09.2023