

Негосударственное Частное Образовательное Учреждение
Общеобразовательная школа «Чудо-Радуга»



С подтверждаю
Директор НОЧУ
Общеобразовательная школа «Чудо-Радуга»
/Вишнева Н.В.
Приказ № 33 от 27 июля 2022

Рабочая программа

инструктора по физическому воспитанию

детей дошкольного возраста

Выполнила

инструктор по
физическому воспитанию
Теплякова И.А.

г. Екатеринбург 2022-2023 учебный год



Содержание

№	Наименование разделов	стр
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к реализации программы	3
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	3
1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе	4
2.	Содержательный раздел	5
2.1.	Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»	5
2.2.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	7
3.	Организационный раздел	7
3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	7
3.2.	Планирование образовательной деятельности	8
3.3.	Режим дня и распорядок	22
3.4.	Перечень литературных источников	22



1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» Авторы Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.1.1 Цели и задачи программы

Рабочая программа имеет цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи.

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы

В основе программы заложены следующие основные принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В программе учитываются следующие подходы.

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность.

Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного



образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

В роли оценки качества образовательной деятельности по программе в области «Физическое развитие» выступает ежегодный мониторинг, который проводится два раза в год - в сентябре и мае. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Уровень развития основных двигательных качеств и навыков считается важным показателем физического развития дошкольников.

Цель: Определить уровень развития основных двигательных качеств и навыков детей.

Задачи:

1. определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча;
2. определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с мест;
3. оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 метров;
4. оценить скоростные качества в беге на 30 м;
5. определить скоростно-силовые качества в метании;
6. определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча;
7. оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола;
8. определить гибкость.

Нормативы для определения физического развития детей:

1. бег 10 м;
2. бег 30 м;
3. прыжки в длину с места;
4. метание набивного мяча стоя из-за головы двумя руками;
5. наклон туловища вперед из положения.



Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Скорость бега (с): 30м		—		Без учета времени		
Гибкость наклона из и.п. сед н.вм	М	—		2-3	3-6	4-8
	Д			4-6	5-7	5-10

Мешочек с песком: средняя и старшая группы -150гр; подготовительная -200гр.

Все результаты заносятся в диагностическую карту по физическому воспитанию, и оценивается уровень физического развития каждого ребенка (приложение 1).

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 - 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению



движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами - с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 - 40 прыжков (2 - 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 - 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 - 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 - 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; присесть вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.



В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

■ у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

■ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

2.2. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия образовательного учреждения с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий; к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура».

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.
- Ориентировать родителей на стимулирование двигательной активности ребенка.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в образовательном учреждении (а также районе, городе).

3. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала в образовательном учреждении необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия.

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- трансформируемой;
- содержательно-насыщенной, развивающей;
- полифункциональной;
- вариативной;



- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-пространственная среда строится с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием (приложение 2).

Спортивный зал, спортивная площадка и групповые двигательные зоны оснащены всем инвентарем, в соответствии с перечнем рекомендуемого оборудования.

Все элементы предметно-пространственной среды НОЧУ Общеобразовательной школы «Чудо-Радуга» отвечают требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

3.2. Планирование образовательной деятельности

Учебный план

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы.

Он скоординирован с учетом требованием санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму. В соответствии с проектом примерной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС ДО, а также с санитарными правилами непосредственной образовательной деятельности, организуется в течение всего календарного года.

Рабочая программа предполагает проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю в группе раннего возраста, в младшей и средней группах. 3 раза в неделю – в старшей и подготовительной группах, с учетом того, что 1 занятие проводится на открытом воздухе.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе:

группа раннего возраста (2-3 года) – 10 минут;

младшая группа (3-4года) – 15 минут;

средняя группа (4-5лет) – 20 минут;

старшая группа (5-6лет) – 25 минут;

подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Возрастные группы									
	Группа раннего возраста		Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
	в неделю	в год	в неделю	в год						
	2 (2 по 10 мин)	72	2 (2 по 15 мин)	72	2 (2 по 20 мин)	72	3 (2 по 25 мин)	108	3 (2 по 30 мин)	108



Тематическое планирование

Группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
Сентябрь	I.	1	Прыжки на двух ногах на месте.	«Воробышки и автомобиль»
		2	Ползание на четвереньках по прямой.	
	II.	3	Бег в прямом направлении.	«По тропинке»
		4	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).	
	III.	5	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками.	«Птички летают»
		6	Ходьба парами.	
	IV.	7	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).	«Зайка серенький сидит»
		8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками.	
Октябрь	I.	9	Ходьба по доске.	«Принеси предмет»
		10	Прыжки через шнур (линию).	
	II.	11	Бег друг за другом.	«Мой веселый звонкий мяч»
		12	Подлезание под воротца.	
	III.	13	Кружение в медленном темпе.	«По тропинке»
		14	Катание мяча одной рукой воспитателю.	
	IV.	15	Ходьба и бег группой друг за другом.	«Догони мяч»
		16	Ползание на четвереньках по прямой (3-4м).	
Ноябрь	I.	17	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	«По тропинке»
		18	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см).	
	II.	19	Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).	«Птички в гнздышках»
		20	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы.	
	III.	21	Перелезание через бревно.	«Мой веселый звонкий мяч»
		22	Ходьба с изменением темпа.	
	IV.	23	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).	«Солнышко и дождик»
		24	Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	
Декабрь	I.	25	Ходьба по доске.	«Догоните меня!»
		26	Прыжки через шнур (линию).	
	II.	27	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	«Найди флажок»
		28	Бросание мяча вперед двумя руками от груди.	
		29	Бег с изменением темпа.	
	III.	30	Подлезание под веревку (высота 30-40см).	«Поезд»
		31	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	
		32	Ползание по наклонной доске.	
Январь	I.	33	Ходьба врассыпную.	«Воробышки и автомобиль»
		34	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).	
	II.	35	Бег в колонне по одному.	«Солнышко и дождик»
		36	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см).	
	III.	37	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Где звенит?»



	IV.	38	Бросание мяча двумя руками из-за головы.	«Догоните меня!»
		39	Ходьба враспынную.	
		40	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см).	
Февраль	I.	41	Прыжки через две параллельные линии (10-30см).	«Перешагни палку»
		42	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м).	
	II.	43	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см).	«Птички в гнездышках»
		44	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.	
	III.	45	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см).	«Воробышки и автомобиль»
		46	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см).	
	IV.	47	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.	«По тропинке»
		48	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м).	
Март	I.	49	Ходьба с обхождением предметов.	«Зайка»
		50	Метание мячей правой и левой рукой.	
	II.	51	Ходьба по бревну (ширина 20-25см).	«Мяч в кругу»
		52	Прыжки через две параллельные линии (10-30см).	
	III.	53	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см).	«Принеси предмет»
		54	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.	
IV.	55	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см).	«Птички летают»	
	56	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.		
Апрель	I.	57	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка.	«Найди флажок»
		58	Бег в колонне по одному.	
	II.	59	Ходьба приставным шагом вперед.	«Через ручеек»
		60	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом.	
	III.	61	Бег в колонне по одному.	«По тропинке»
		62	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	
IV.	63	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом.	«Флажок»	
	64	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка.		
Май	I.	65	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.	«Солнышко и дождик»
		66	Ходьба приставным шагом вперед.	
	II.	67	Ходьба приставным шагом в стороны.	«В воротца»
		68	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).	
III.	69	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	«Поезд»	



			(высота 1,5м) удобным способом.	
		70	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см).	
	IV.	71	Ходьба приставным шагом вперед.	«Воробышки и автомобиль»
		72	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).	

Календарно-тематическое планирование

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
Сентябрь	I	1	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).	«У медведя во бору»
		2	Лазанье по гимнастической стенке.	
	II	3	Бег в колонне по двое.	«Птички и кошка»
		4	Прокатывание обручей друг другу.	
	III	5	Прыжки в длину с места (не менее 70см).	«Самолеты»
		6	Перелезание через бревно.	
	IV	7	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	«Кто ушел?»
		8	Ходьба по ребристой доске.	
Октябрь	I	9	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Цветные автомобили»
		10	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м).	
	II	11	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
		12	Ползание по гимнастической скамье на животе.	
	III	13	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	«Солнышко и дождик»
		14	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	
	IV	15	Построение в колонну по два.	«У медведя во бору»
		16	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
Ноябрь	I	17	Равнение по ориентирам.	«Ловишки»
		18	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м).	
	II	19	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайцы и волк»
		20	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	III	21	Ходьба с мешочком на голове.	«Бездомный заяц»
		22	Ползание между предметами.	
	IV	23	Прыжки с поворотом кругом.	«Найди себе пару»
		24	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	
Декабрь	I	25	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Лошадки»
		26	Бег со сменой ведущего.	
	II	27	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Кто ушел?»



	III	28	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайка серый умывается»
		29	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
		30	Бег со сменой ведущего.	
	IV	31	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«У медведя во бору»
		32	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м).	
Январь	I	33	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
		34	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
	II	35	Построение в колонну по три.	«Лошадки»
		36	Прыжки (с высоты 20-25см).	
	III	37	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
		38	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	
	IV	39	Построение в колонну по три.	«Птички и кошка»
		40	Прыжки (с высоты 20-25см).	
Февраль	I	41	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	«У медведя во бору»
		42	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	II	43	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	«Найди себе пару»
		44	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). II	
	III	45	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«Зайцы и волк»
		46	Построение в круг.	
	IV	47	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	«Перелет птиц»
		48	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
Март	I	49	Перестроение в колонну по два.	«Позвони в погремушку»
		50	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
	II	51	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	«Подбрось – поймай»
		52	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	III	53	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	«Перелет птиц»
		54	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	IV	55	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	«Самолеты»
		56	Прыжки с короткой скакалкой.	



Апрель	I	57	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Лошадки»
		58	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	
	II	59	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
		60	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	III	61	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«У медведя во бору»
		62	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	
	IV	63	Повороты направо, налево, кругом.	«Птички и кошка»
		64	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	
Май	I	65	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Пастух и стадо»
		66	Пролезание в обруч.	
	II	67	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Кто тише?»
		68	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см).	
	III	69	Ползание между предметами.	«Найди себе пару»
		70	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).	
	IV	71	Прокатывание обручей друг другу.	«Пастух и стадо»
		72	Прыжки через скакалку.	

Календарно-тематическое планирование

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
Сентябрь	I	1	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).	«У медведя во бору»
		2	Лазанье по гимнастической стенке.	
	II	3	Бег в колонне по двое.	«Птички и кошка»
		4	Прокатывание обручей друг другу.	
	III	5	Прыжки в длину с места (не менее 70см).	«Самолеты»
		6	Перелезание через бревно.	
	IV	7	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	«Кто ушел?»
		8	Ходьба по ребристой доске.	
Октябрь	I	9	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Цветные автомобили»
		10	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м).	
	II	11	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
		12	Ползание по гимнастической скамье на животе.	
	III	13	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	«Солнышко и дождик»
		14	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя	



	IV	15	руками (3-4 раза подряд). Построение в колонну по два.	«У медведя во бору»
		16	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
Ноябрь	I	17	Равнение по ориентирам.	«Ловишки»
		18	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м).	
	II	19	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайцы и волк»
		20	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	III	21	Ходьба с мешочком на голове.	«Бездомный заяц»
		22	Ползание между предметами.	
IV	23	Прыжки с поворотом кругом.	«Найди себе пару»	
	24	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.		
Декабрь	I	25	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Лошадки»
		26	Бег со сменой ведущего.	
	II	27	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Кто ушел?»
		28	Прыжки с поворотом кругом.	
	III	29	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	«Зайка серый умывается»
		30	Бег со сменой ведущего.	
IV	31	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«У медведя во бору»	
	32	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м).		
Январь	I	33	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
		34	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
	II	35	Построение в колонну по три.	«Лошадки»
		36	Прыжки (с высоты 20-25см).	
	III	37	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
		38	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	
IV	39	Построение в колонну по три.	«Птички и кошка»	
	40	Прыжки (с высоты 20-25см).		
Февраль	I	41	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	«У медведя во бору»
		42	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	II	43	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	«Найди себе пару»
		44	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). II	
	III	45	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«Зайцы и волк»
		46	Построение в круг.	
IV	47	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	«Перелет птиц»	



		48	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
Март	I	49	Перестроение в колонну по два.	«Позвони в погремушку»
		50	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
	II	51	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и вл.)	«Подбрось – поймай»
		52	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	III	53	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	«Перелет птиц»
		54	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	IV	55	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	«Самолеты»
		56	Прыжки с короткой скакалкой.	
Апрель	I	57	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Лошадки»
		58	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	
	II	59	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
		60	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	III	61	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«У медведя во бору»
		62	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	
	IV	63	Повороты направо, налево, кругом.	«Птички и кошка»
		64	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	
Май	I	65	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Пастух и стадо»
		66	Пролезание в обруч.	
	II	67	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Кто тише?»
		68	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см).	
	III	69	Ползание между предметами.	«Найди себе пару»
		70	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).	
	IV	71	Прокатывание обручей друг другу.	«Пастух и стадо»
		72	Прыжки через скакалку.	



Календарно-тематическое планирование

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
Сентябрь	I	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Уголки»
		2	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
		3	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	
	II	4	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	«Гуси - лебеди»
		5	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
		6	Игра «Сбей мяч».	
	III	7	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	«Мышеловка»
		8	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
		9	Прыжки с короткой скакалкой.	
	IV	10	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Сделай фигуру»
		11	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	
		12	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	
Октябрь	I	13	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин).	«Караси и щука»
		14	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	
		15	Ползание на животе с подтягиванием руками.	
	II	16	Ходьба на носочках (руки за головой).	«Бездомный заяц»
		17	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг).	
		18	Игра «Удочка».	
	III	19	Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	«Хитрая лиса»
		20	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
		21	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	
	IV	22	Повороты: направо, налево, кругом.	«Гори, гори ясно!»
		23	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком.	
		24	Игра «С кочки на кочку».	
Ноябрь	I	25	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	«Ловишки»
		26	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	
		27	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	
	II	28	Перелезание через несколько предметов подряд.	«Мы веселые ребята»
		29	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
		30	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4м).	
	III	31	Бег боком приставным шагом.	«Перебежки»
		32	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	
		33	Игра «Не оставайся на полу».	



	IV	34	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	«Пустое место»
		35	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	
		36	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	
Декабрь	I	37	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	«Парный бег»
		38	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	
		39	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	
	II	40	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	«Удочка»
		41	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	
		42	Пролезание в обруч разными способами.	
	III	43	Равнение в затылок.	«Кто быстрее»
		44	Ходьба по наклонной доске на носках.	
		45	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П	
	IV	46	Ходьба в колонне по двое.	«Затейники»
		47	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	
		48	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	
Январь	I	49	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	«Гуси - лебеди»
		50	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	
		51	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
	II	52	Ходьба в колонне по трое.	«Мы веселые ребята»
		53	Бег с высоким подниманием бедра.	
		54	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
	III	55	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	«Затейники»
		56	Прыжки через короткую скакалку.	
		57	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.	
	IV	58	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	«Мышеловка»
		59	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	
		60	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
Февраль	I	61	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	«Встречные перебежки»
		62	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	
		63	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	
	II	64	Ходьба вдоль стен зала с поворотом.	«Уголки»
		65	Челночный бег (3 раза по 10м).	
		66	Перелезание с одного пролета на другой.	
	III	67	Повороты кругом с переступанием.	«Ловишки»
		68	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предм. поочередно, выс. 15-20см).	
		69	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
	IV	70	Повороты: направо, налево, кругом.	«Пронеси мяч, не задев кеглю»
		71	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	
		72	Перебрасывание мяча друг другу из разных	



			исходных положений и построений.	
Март	I	73	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	«Караси и щука»
		74	Ползание между рейками.	
		75	Челночный бег (3 раза по 10м).	
	II	76	Ходьба с выполнением различных заданий.	«Сделай фигуру»
		77	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния (3-4м).	
		78	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.	
	III	79	Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5 секунд).	«Хитрая лиса»
		80	Перебрасывание мяча с отскоком от земли.	
		81	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.	
	IV	82	Повороты кругом с переступанием.	«Ловишки»
83		Ходьба по гимнастич. скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.		
84		Игра «Кто лучше прыгает?».		
Апрель	I	85	Перестроение в три колонны.	«Гуси – лебеди»
		86	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.	
		87	Метание предметов в цель (центр мишени). П	
	II	88	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды).	«Бездомный заяц»
		89	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	
		90	Игра «Медведь и пчелы».	
	III	91	Повороты кругом (прыжком).	«Мы веселые ребята»
		92	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
		93	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
	IV	94	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды).	«Пустое место»
95		Повороты кругом с переступанием.		
96		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.		
Май	I	97	Бег с препятствиями.	«Сделай фигуру»
		98	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	
		99	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	
	II	100	Бег мелким и широким шагом.	«Гори, гори ясно!»
		101	Перебрасывание мяча различными способами.	
		102	Игра «Пожарные на учениях».	
	III	103	Перелезание через несколько предметов подряд.	«Уголки»
		104	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	
		105	Равнение в затылок.	
	IV	106	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	«Встречные перебежки»
107		Перебрасывание мяча различными способами.		
108		Игра «Кто быстрее доберется до флажка?».		



Календарно-тематическое планирование
Подготовительная группа
(от 6 до 7 лет)

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
Сентябрь	I	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Уголки»
		2	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
		3	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	
	II	4	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	«Гуси - лебеди»
		5	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
		6	Игра «Сбей мяч».	
	III	7	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	«Мышеловка»
		8	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
		9	Прыжки с короткой скакалкой.	
	IV	10	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Сделай фигуру»
		11	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	
		12	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	
Октябрь	I	13	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин).	«Караси и щука»
		14	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	
		15	Ползание на животе с подтягиванием руками.	
	II	16	Ходьба на носочках (руки за головой).	«Бездомный заяц»
		17	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг).	
		18	Игра «Удочка».	
	III	19	Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	«Хитрая лиса»
		20	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
		21	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	
	IV	22	Повороты: направо, налево, кругом.	«Гори, гори ясно!»
		23	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком.	
		24	Игра «С кочки на кочку».	
Ноябрь	I	25	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	«Ловишки»
		26	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	
		27	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	
	II	28	Перелезание через несколько предметов подряд.	«Мы веселые ребята»
		29	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
		30	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4м).	
	III	31	Бег боком приставным шагом.	«Перебежки»
		32	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	
		33	Игра «Не оставайся на полу».	



	IV	34	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	«Пустое место»
		35	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	
		36	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	
Декабрь	I	37	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	«Парный бег»
		38	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	
		39	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	
	II	40	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	«Удочка»
		41	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	
		42	Пролезание в обруч разными способами.	
	III	43	Равнение в затылок.	«Кто быстрее»
		44	Ходьба по наклонной доске на носках.	
		45	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П	
	IV	46	Ходьба в колонне по двое.	«Затейники»
		47	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	
		48	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	
Январь	I	49	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	«Гуси - лебеди»
		50	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	
		51	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
	II	52	Ходьба в колонне по трое.	«Мы веселые ребята»
		53	Бег с высоким подниманием бедра.	
		54	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
	III	55	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	«Затейники»
		56	Прыжки через короткую скакалку.	
		57	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.	
	IV	58	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	«Мышеловка»
		59	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	
		60	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
Февраль	I	61	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	«Встречные перебежки»
		62	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	
		63	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	
	II	64	Ходьба вдоль стен зала с поворотом.	«Уголки»
		65	Челночный бег (3 раза по 10м).	
		66	Перелезание с одного пролета на другой.	
	III	67	Повороты кругом с переступанием.	«Ловишки»
		68	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предм. поочередно, выс. 15-20см).	
		69	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
	IV	70	Повороты: направо, налево, кругом.	«Пронеси мяч, не задев кеглю»
		71	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	
		72	Перебрасывание мяча друг другу из разных	



			исходных положений и построений.	
Март	I	73	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	«Караси и щука»
		74	Ползание между рейками.	
		75	Челночный бег (3 раза по 10м).	
	II	76	Ходьба с выполнением различных заданий.	«Сделай фигуру»
		77	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния (3-4м).	
		78	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.	
	III	79	Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5 секунд).	«Хитрая лиса»
		80	Перебрасывание мяча с отскоком от земли.	
		81	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.	
	IV	82	Повороты кругом с переступанием.	«Ловишки»
83		Ходьба по гимнастич. скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.		
84		Игра «Кто лучше прыгает?».		
Апрель	I	85	Перестроение в три колонны.	«Гуси – лебеди»
		86	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.	
		87	Метание предметов в цель (центр мишени). П	
	II	88	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды).	«Бездомный заяц»
		89	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	
		90	Игра «Медведь и пчелы».	
	III	91	Повороты кругом (прыжком).	«Мы веселые ребята»
		92	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
		93	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
	IV	94	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды).	«Пустое место»
95		Повороты кругом с переступанием.		
96		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.		
Май	I	97	Бег с препятствиями.	«Сделай фигуру»
		98	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	
		99	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	
	II	100	Бег мелким и широким шагом.	«Гори, гори ясно!»
		101	Перебрасывание мяча различными способами.	
		102	Игра «Пожарные на учениях».	
	III	103	Перелезание через несколько предметов подряд.	«Уголки»
		104	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	
		105	Равнение в затылок.	
	IV	106	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	«Встречные перебежки»
107		Перебрасывание мяча различными способами.		
108		Игра «Кто быстрее доберется до флажка?».		



3.3. Режим дня

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (режим дня в холодный и теплый период подробно представлен в Общей Образовательной Программе НОЧУ Общеобразовательной школы «Чудо-Радуга»).

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе в теплый период, полноценное проведение общеобразовательной двигательной деятельности, отдыха и других форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию должна проходить не ранее чем через 30 - 40 мин после еды.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию в соответствии с Общей Образовательной Программой НОЧУ Общеобразовательной школы «Чудо-Радуга».

3.4. Перечень литературных источников

1. «От рождения до школы» : примерная образовательная программа дошкольного образования/ Веракса Н.Е. (и др.) . – М: издательство Мозаика-Синтез, 2016
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» средняя группа. – М: издательство Мозаика-Синтез, 2016.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» старшая группа. – М: издательство Мозаика-Синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа. – М: издательство Мозаика-Синтез, 2016.
5. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования/ Бабаева Т.И. (и др.), - СПб.: ООО «Издательство» Детство-Пресс», 2014.
6. Сучкова И.М., Мартынова Е.А. «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство». – Волгоград: Издательство «Учитель», 2016.
7. Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Давыдова Н.А. «Физическое развитие детей 2-7 лет. Развернутое перспективное планирование работы по программе «Детство». – Волгоград: Издательство «Учитель», 2016.
8. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». - СПб.: ООО «Издательство» Детство-Пресс», 2014.
9. «Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»./ Грядкина Т.С. ред.: Гогоберидзе А.Г. - СПб.: ООО «Издательство» Детство-Пресс», 2016.



Рекомендуемое оборудование для физкультурных занятий

№	Оборудование	Количество
1	Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3 шт.
3	Мячи маленькие (теннисные и пластмассовые)	20 шт.
4	Мячи средние (резиновые)	20 шт.
5	Мячи большие	20 шт.
6	Мячи для футбола	2 шт.
7	Гимнастический мат	3 шт.
8	Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
9	Скакалка детская	20 шт.
10	Кольцеброс	2 шт.
11	Кегли	10 шт.
12	Обруч пластиковый детский	20 шт.
13	Конус для эстафет	10 шт.
14	Дуга для подлезания	6 шт.
15	Кубики пластмассовые	20 шт.
16	Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
17	Бубен	1 шт.
18	Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
19	Дуги для подлезания	3 шт.
20	Тоннель из ткани	3 шт.
21	Дорожки для профилактики плоскостопия	4 шт.
22	Клюшки пластмассовые	2 шт.
22	Сетка	1 шт.
23	Корзина для инвентаря	3 шт.
24	Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
25	Свисток	1 шт.



Диагностическая карта по физическому воспитанию группа

№	Ф. И. ребенка	прыжок в длину с места		бег, 30 метров		метание		бег на 10 метров		подъем туловища (30сек)		примечания
		см	балл	время	балл	м	балл	время	балл	кол-во	балл	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 НОЧУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ЧУДО-РАДУГА" ВИШНЕВА НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА, ДИРЕКТОР	01B1E46100EDAED78045C23A5E88F3000B с 10.08.2022 08:46 по 10.11.2023 08:46 GMT+03:00	16.08.2022 11:45 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа