

**ПРИНЯТА**

на Педагогическом совете

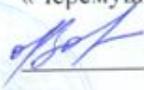
МКДОУ №4 «Черёмушки» города Инза

Протокол № 1 от 26.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МКДОУ Д/С №4

«Черёмушки» города Инза

 Волынова О.М.

Приказ № 163 от « 26 » 08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» по ОП МКДОУ №4 «ЧЕРЁМУШКИ»  
во второй младшей группе(3-4 года),  
в подготовительной группе (6-7 лет)  
СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ:**

- ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)
- АОП ДО (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 января 2023 г., регистрационный № 72149)  
срок реализации: 1 год 2024 -2025 учебный год

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Гришина А.Л.

2024 год

## Содержание.

### **Введение**

#### **1.Целевой раздел**

##### 1.1Пояснительная записка

Цель программы

Общие задачи программы

Принципы и подходы к формированию парциальной программы

1.2. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

1.3. Планируемые результаты освоения программы

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых

Результатов

#### **2.Содержательный раздел**

2.1. Задачи образовательной деятельности

2.2. Содержание игровой деятельности

2.3. Содержание образовательной деятельности

2.4. Прогнозируемые результаты освоения программы

2.5. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

2.6. Работа с родителями (законными представителями)

2.7. Перспективный план работы с детьми 6-7 лет

#### **3.Организационный раздел**

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.2. Информационное обеспечение

3.3. Материально-технические условия

3.4. Кадровое обеспечение программы

3.5. Планирование образовательной деятельности

3.6. Календарный план воспитательной работы

3.7. Методическое обеспечение программы

3.8 Приложение 1

3.9. Приложение 2

## **Введение**

Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные, многие ребята перестали выходить во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности (телеиграм, занятиям с конструкторами, просмотру мультфильмов), поэтому все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: «Мало, очень мало двигаются дети!» А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Исследования доктора педагогических наук Ю.К. Чернышенко доказывают, что более 40% дошкольников имеют уровень физической подготовки ниже среднего.

Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть «школой произвольного поведения». Но никакая другая деятельность для ребенка 6 - 7 лет эту функцию выполнить не может. А ведь произвольность – это осознанность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Лишившись игры, дети не приобретают всего этого. В результате их поведение остается ситуативным, непроизвольным, зависимым от окружающих взрослых, и в этом случае процесс формирования воли приобретает или неправильное направление, или же вообще затрудняется.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

При использовании предложенных в программе игр с элементами спорта создаются оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья (физического, психического, духовного) детей, оздоровление воспитанников, формирование у дошкольников положительного отношения к здоровому образу жизни, а также обогащение двигательной активности детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и федеральной образовательной программой дошкольного образования, утв. приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028».

Нормативно-правовая база

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)

- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года. 4 Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей.
- Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

## **Характеристика детей и группы ДОО**

Характеристика воспитанников на 2024-2025 учебный год:

Общее количество детей 21 человек

7-девочек, 14-мальчиков

Срок реализации программы- 1 год

### **1.Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка.

Цель и задачи реализации программы

Цель: обогащение двигательной активности детей через выполнение основных видов движения и игры на свежем воздухе.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма во время оздоровительных занятий на воздухе.
2. Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.
3. Воспитательные задачи направлены на формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

## **Принципы и подходы к формированию программы**

Подходы в воспитании и развитии детей: качественный подход, возрастной подход, личностный подход, а также наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*-принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*-принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*-принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*-принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

*-принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*-принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

-сотрудничество ДОО с семьей;

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

### **1.2. Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет**

Дети 6 -7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в

соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.
- ребёнок без труда организует ту или иную подвижную игру, в соответствии с правилами.

### **1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

- на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре
- на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения;

-метода тестирования с фиксацией количественных показателей

Педагогическая диагностика физического развития детей 6 - 7 лет

| №  | ФИО<br>Целевой ориентир   | сентябрь |        |   | май |        |   |
|----|---|----------|--------|---|-----|--------|---|
|    |   | -        | -<br>+ | + | -   | -<br>+ | + |
| 1. | -ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; |          |        |   |     |        |   |
| 2. | -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;                     |          |        |   |     |        |   |
| 3  | -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание 12 других детей и организовать знакомую подвижную игру;  |          |        |   |     |        |   |
| 4. | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;  |          |        |   |     |        |   |
| 5. | -ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.  |          |        |   |     |        |   |

Метод тестирования с фиксацией количественных показателей. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

| Контрольное упражнение | Условия тестирования   | Средний результат |
|------------------------|--|-------------------|
| Бег.                   | С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещается на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.   | 30 м. 7,5- 6,5 с. |
| Метание на дальность   | Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям объясняется задание. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе - 6-7 лет - 12 м. отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка). | 6-12 м.           |
| Прыжок в длину с места | Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале   | 100 см            |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка. Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.</p> |  |
|--|--|--|

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи образовательной деятельности

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### 2. 2. Содержание игровой деятельности

| Название игры | Цели  |
|---------------|---|
| Баскетбол     | <p>Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия</p> <p>Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.</p> <p>Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости</p> <p>Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.</p> <p>Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.</p> <p>Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.</p> |

|         |   |
|---------|---|
| Футбол  | <p>Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.</p> <p>Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.</p> <p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.</p> <p>Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой</p> <p>Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.</p> <p>Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.</p>   |
| Городки | <p>Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.</p> <p>Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.</p> <p>Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.</p> <p>Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.</p> <p>Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».</p> <p>Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах</p> |

### 2.3. Содержание образовательной деятельности

| Содержание                 | Описание   |
|----------------------------|--|
| Основная гимнастика        | Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание - ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения  |
| Общеразвивающие упражнения | -упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса - музыкально-ритмические упражнения |
| Подвижные игры             | Сюжетные и несюжетные подвижные игры   |
| Формирование основ ЗОЖ     | Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности   |
| Активный отдых             | Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)  |

### 2.4. Прогнозируемые результаты реализации программы

#### *Прогнозируемые результаты по игре «Баскетбол»*

1. Сформированы начальные представления об игре и инвентаре для игры
2. Выполнение многообразных действий с мячом: катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя.
3. Проявление интереса к коллективным играм с мячом
4. Развитие согласованности движений, ОД, глазомера.
5. Создание ситуаций, побуждающих к коллективным действиям с мячом.
6. Воспитание целеустремленности, желания достичь положительного результата, доброжелательного отношения друг к другу.
7. Развитие координации движений, точности, ловкости

#### *Прогнозируемые результаты по игре «Футбол»*

1. Владение элементарными понятиями и правилами игры
2. Сформированы элементарные для футбола действия с мячом
3. Проявляет интерес к действиям с мячом, желанию играть вдвоём, втроём.
4. Сформированы представления об элементах техники игры в футбол
5. Развитие координационных способностей, ловкости, глазомера.

## 6. Совершенствование техники ходьбы и бега

### *Прогнозируемые результаты по игре «Городки»*

1. Формирование интереса к русской народной игре, владение элементарными понятиями и историей возникновения игры и её правилами
2. Развитие умения строить фигуры и закрепление знаний о них
3. Выполнение правил игры, действий с битой
4. Формирование самостоятельности дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиваться на поставленной задаче.
5. Развитие силы, координации, точности движений, глазомера, чувства уверенности в своих силах

### *Прогнозируемые результаты по игре «Баскетбол»*

1. Владение элементарными понятиями и историей возникновения игры и её правилами
2. Формирование техники игры в баскетбол
3. Развитие координации движений, точности, быстроты реакции, силы, глазомера

### *Прогнозируемые результаты по игре «Футбол»*

1. Владение элементарными понятиями и историей возникновения игры в футбол
2. Сформированы игровые действия с мячом и взаимодействие во время игры
3. Развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости.

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Условия поддержки детской инициативы | Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, |
|--------------------------------------|---|

|  |  |
|--|--|
|  | <p>проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения</p>  |
| <p>Способы и приемы поддержки детской инициативы</p> | <p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к 25 самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка.</p> |

## 2.6. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

-приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

-для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

-взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей; индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям;

-возможности включения родителей (законных представителей)

| Направление               | Деятельность педагога  |
|---------------------------|--|
| Диагностико-аналитическое | получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа   |
| Просветительское          | просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах 26 здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО |
| Консультационное          | консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом.  |

**План работы с родителями**  
**Подготовительная группа 2024-2025г.**

| Месяц   | Неделя | Работа с родителями   | Примечание |
|---------|--------|---|------------|
| Октябрь | 1      | Организовать консультацию о значении развития мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе  |            |
|         | 2      | Подготовить альбом для пальчиковой гимнастики. Разучить с родителями 1-2 упражнения   |            |
|         |        | Провести индивидуальные консультации с родителями по частоте использования пальчиковой гимнастики и оценке ее результатов   |            |
|         | 4      | Обсудить с родителями отношение детей к пальчиковой гимнастике. Предложить обратный путь: дети разучивают упражнения с воспитателем, а для активизации предложить научить выполнять упражнения родителей                          |            |
| Ноябрь  | 1      | Провести консультацию по охране органов зрения. Привлечь внимание к контролю позы ребенка при рассматривании книг, рисовании, оценке степени освещенности рабочего стола  |            |
|         | 2      | Оформить альбом, раскрывающий подбор физических упражнений для укрепления мышц глаз   |            |
|         | 3      | Разучить с родителями упражнения для глаз, выделить их суть. Пригласить родителей к просмотру гимнастики для глаз   |            |
|         | 4      | Предложить родителям оценить, в течение какого времени на прогулках ребенок может идти без видимого утомления, в каком случае проходимое расстояние больше, предпочитает ли ребенок идти равномерным шагом или меняет темп ходьбы |            |
| Декабрь | 1      | Провести консультацию о влиянии двигательного режима на здоровье детей. Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни  |            |
|         | 2      | Провести консультацию о причинах возникновения плоскостопия и влиянии выполнения движения на стопу  |            |
|         | 3      | Рассмотреть пути увеличения двигательной активности детей в зимний период времени. Провести анкетирование по наличию зимнего инвентаря в семье и его использованию  |            |
|         | 4      | Привлечь внимание родителей к привычной позе ребенка во время ходьбы, стояния, сидения. Раскрыть влияние различных  |            |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
|         |   | факторов на формирование осанки детей  |  |
| Январь  | 2 | Оформить альбом с видами осанки, привлечь внимание родителей к характерным искривлениям и влиянию осанки на состояние здоровья   |  |
|         | 3 | Подобрать упражнения для детей, имеющих отклонения в осанке, ознакомить с выполнением этих упражнений родителей. Провести консультацию по использованию упражнений   |  |
|         | 4 | Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках. Обратит внимание на пользу ходьбы на лыжах и овладение детьми передвижения скользящим шагом |  |
| Февраль | 1 | Обсудить состояние осанки ребенка, наличие самоконтроля за положением различных частей тела у детей при сидении за столом. Выяснить отношение ребенка к замечаниям   |  |
|         | 2 | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Оценить эффективность использования физических упражнений   |  |
|         | 3 | Обсудить степень овладения детьми основными движениями. Привлечь внимание родителей к выполнению ходьбы и бега, прыжков, метания   |  |
|         | 4 | Обсудить возможности детей в осуществлении самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений. Привлекать родителей к участию в физкультурном досуге   |  |
| Март    | 1 | Обсудить формирование самостоятельности и активности в двигательной деятельности. Намечать пути развития интереса у детей с низкой двигательной активностью  |  |
|         | 2 | Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях. Оформить 3-4 конспекта содержания совместных прогулок родителей с детьми   |  |
|         | 3 | Рассмотреть полезность действия с мячами для развития мелкой мускулатуры рук. Оформить альбом игр и упражнений с мячом   |  |
|         | 4 | Провести беседу об использовании естественных предметов (камешков, шишек, желудей и другое) для развития мелкой мускулатуры рук  |  |
| Апрель  | 1 | Провести беседу о влиянии физиологической нагрузки на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Познакомить с   |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     |   | дозировкой и путями увеличения нагрузки при выполнении различных физических упражнений  |  |
|     | 2 | Пригласить родителей на просмотр физкультурного занятия с целью выделения принципов наращивания нагрузки. Предложить наблюдать за тем, как справляется их ребенок с предложенной нагрузкой, оценить по пульсу реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку |  |
|     | 3 | Предложить родителям сравнить поведение ребенка в двигательной деятельности на физкультурном занятии, в подвижной игре с двигательной активностью в повседневной жизни  |  |
|     | 4 | Провести беседу о стимулировании двигательной активности малоподвижных детей. Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности  |  |
| Май | 1 | Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни  |  |
|     | 2 | Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение (например, быстрым упражнениям на точность, много прыгает, бегаем, ловко проходит по лестнице), выполняет он их продолжительное время или быстро переключается на другие движения   |  |

## 2.7. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста (приложение 1)

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-развивающая среда ДООУ - это организованное социокультурное и педагогическое пространство, в рамках которого структурируются несколько взаимосвязанных подпространств, создающих наиболее благоприятные условия для физического развития и саморазвития каждого включенного в нее субъекта.

Важным критерием оценки деятельности дошкольной организации является созданная предметно-пространственная развивающая среда. В дошкольном учреждении создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку индивидуально познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью.

Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей, для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении.

При построении предметно-пространственной среды ДООУ учтены нормативные документы: Письмо Минобразования РФ «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях», Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Постановление о «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

На спортивной площадке площадью 150 кв. метров с беговой дорожкой, покрытой экологически чистым материалом- песком , с зонами для подвижных и спортивных игр установлено физкультурное оборудование:

- вертикальная стенка - лестница (предназначены для лазания и пролезания между гимнастических реек, развивают ловкость и координацию движений, способствуют преодолению боязни высоты);
- стойка для метания с баскетбольными кольцами (используется для развития глазомера, силы рук, точности попадания в цель);

В физкультурном зале ДООУ развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства:

- гимнастические лестницы;
- гимнастические скамейки;

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходными, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для

метания в цель, султанчики, мягкий тоннель и многое другое) в соответствии со спецификой программы.

Имеются приспособления для закаливания и самомассажа: ребристые доски, мешочки с песком, игольчатые мячи, и пр.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

На территории детского сада имеются 2 спортивные площадки, стационарное спортивно - игровое оборудование, футбольное поле.

### **3.2. Информационное обеспечение**

фотоаппаратура; аудио, видео.

### **3.3. Материально-технические условия.**

Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДОО соответствуют требованиям СанПиН, обеспечивают успешную реализацию программы, целостное и разностороннее развитие воспитанников с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

### **3.4. Кадровое обеспечение программы**

В реализации данной программы принимают участие:

воспитатель, педагог – психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

### **3.5. Планирование образовательной деятельности.**

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

**Форма организации детей на занятии:** групповая

**Форма проведения занятий:** основная форма — игровое занятие,

предусмотрены планом, открытые занятия.

Одно занятие продолжается 25-30 минут, согласно возрастным особенностям занимающихся и погодным условиям.

Программа реализуется 3 раза в неделю.

### 3.6. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы по реализации программы «Здоровые дети – здоровая нация!»

1. «Кросс нации» - 16 сентября
2. «Всероссийский день ходьбы» - 1 октября
3. «Всероссийский день гимнастики» - 28 октября
4. «День тренера в России» - 30 октября
5. «День зимних видов спорта в России» - 11 февраля
6. «День парашютиста в России» - 26 июля
7. «День физкультурника в России» - 12 августа

### **3.7. Методическое обеспечение программы**

Вербенец А.М., Солнцева О.В., Сомкова О.Н. Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство». Учебно-методическое пособие. Научн. ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: Детство-Пресс, 2021.

Деркунская В.А. Проектная деятельность дошкольников. Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-Пресс, 2022.

Л.Н.Волошина,Т.В.Курилова «Играйте на здоровье». Вентана-Граф 2021

ВА.Е. Занозина, С.Э. Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2020

Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина .Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: авт.-сост. – Волгоград: Учитель, 2019.

Н.Н.Ефименко. Авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» ( Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович—РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);

Л.А.Глазыриной, В.А.Овсянкина. Программа «Физическая культура - дошкольникам» - М.: ВЛАДОС, 2021;

С.Л. Лайзане. Программа «Физическая культура для малышей»

Перечень цифровых образовательных ресурсов

Министерство образования и науки Российской Федерации - [http: // www. bus. gov.ru](http://www.bus.gov.ru)

## Содержание.

### **Введение**

#### **1.Целевой раздел**

##### 1.1Пояснительная записка

Цель программы

Общие задачи программы

Принципы и подходы к формированию парциальной программы

1.2. Возрастные особенности детей старшего 3-4 лет

1.3. Планируемые результаты освоения программы

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых

Результатов

#### **2.Содержательный раздел**

2.1. Задачи образовательной деятельности

2.2. Содержание образовательной деятельности

2.3. Прогнозируемые результаты освоения программы

2.4. Работа с родителями (законными представителями)

2.5. Перспективный план работы с детьми 3-4 лет

#### **3.Организационный раздел**

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.2. Информационное обеспечение

3.3. Материально-технические условия

3.4. Кадровое обеспечение программы

3.5. Планирование образовательной деятельности

3.6. Календарный план воспитательной работы

3.7. Методическое обеспечение программы

## **Введение**

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

При использовании предложенных в программе игр с элементами спорта создаются оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья (физического, психического, духовного) детей, оздоровление воспитанников, формирование у дошкольников положительного отношения к здоровому образу жизни, а также обогащение двигательной активности детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и федеральной образовательной программой дошкольного образования, утв. приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028».

Нормативно-правовая база

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года. 4 Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей.
- Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

## **Характеристика детей и группы ДОО**

Характеристика воспитанников на 2024-2025 учебный год:

Общее количество детей 18 человек

11-девочек, 7-мальчиков

Срок реализации программы- 1 год

## **1.Целевой раздел**

### **1.1.Пояснительная записка.**

Цель и задачи реализации программы

Цель: обогащение двигательной активности детей через выполнение основных видов движения и игры на свежем воздухе.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма во время оздоровительных занятий на воздухе.
2. Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.
3. Воспитательные задачи направлены на формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

## **Принципы и подходы к формированию программы**

Подходы в воспитании и развитии детей: качественный подход, возрастной подход, личностный подход, а также наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*-принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*-принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*-принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*-принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

-*принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

-*принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

-сотрудничество ДОО с семьей;

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

## **1.2. Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет**

Младший дошкольный возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

В 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе развития. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг).

Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно

стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Рабочей программы представлены в виде **целевых ориентиров** – возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Рабочей программы. Они отражают согласованные ожидания общества относительно дошкольного детства и представляют собой возрастной портрет ребенка, который не применяется непосредственно к каждому ребенку.

Возрастной портрет ребенка к концу 2-й младшей группы:

- ребенок имеет первичные представления о себе, своей семье, ориентируется в отношении гендерных представлений о людях и себе, возраста людей. Имеет первичные представления о некоторых профессиях (продавец, воспитатель, врач, водитель);
- овладевает основными культурными средствами и способами деятельности в соответствии с возрастом, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- стремится к взаимодействию со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; адекватно проявляет свои чувства;
- имеет опыт самообслуживания, у него сформированы культурно-гигиенические навыки, проявляет интерес к выполнению посильных трудовых поручений (с быстро достижимым результатом);
- имеет первоначальные представления о ближайшем окружении (дом, детская площадка, магазин и пр.), некоторых видах транспорта (машина легковая и грузовая, автобус и т. п.);
- имеет представления о животных, растениях ближайшего окружения; предметах неживой природы (камешки, песок, глина, вода, воздух); сезонных изменениях в природе;
- имеет первые представления о значении природы в жизни человека (вода нужна, чтобы умываться, пить; на огороде растут овощи, ягоды; в тени деревьев можно спрятаться от летнего зноя, растения нужно поливать и т. п.);
- умеет выражать в речи признаки сходства и различия предметов по цвету, форме, размеру, количеству, выражая словами, каких предметов больше (меньше), каких поровну;
- имеет представления об образовании числа, соотношении предыдущего и последующего числа;

- умеет считать в пределах 3 (и в больших пределах – в зависимости от успехов детей группы) в прямом порядке, при пересчете согласовывать в роде и падеже существительное с числительным;
- отличает пространственные отношения от себя: впереди-сзади, вверху, справа-слева;
- имеет представления о геометрических фигурах: круг, треугольник, шар; умеет находить сходные с ними формы в окружающей обстановке;
- различает, правильно называет, использует по назначению основные строительные детали (кубик, кирпичик, пластина); целенаправленно создает, рассматривает и обыгрывает простейшие постройки (забор, загородка, мостик, диванчик, стол, домик и др.);
- имеет соответствующий возрасту активный и пассивный словарный запас (названия и назначения предметов ближайшего окружения: одежды, обуви, посуды, транспорта, мебели, их качества, действия с ними); называет некоторые обобщающие понятия (овощи, фрукты, одежда, посуда, животные, птицы);
- в речи большей частью правильно согласует прилагательные с существительными;
- сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов, поддерживает разговор (самостоятельно или с помощью воспитателя) по поводу прочитанных книг, просмотренных мультфильмов, при описании предметов; проявляет положительные эмоции при обыгрывании потешек, пестушек, сказок, при вождении хороводов, исполнении плясок, участии в народных праздниках;
- способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; может оценить свои и чужие поступки в соответствии с первичными ценностными представлениями о том, «что такое хорошо, а что такое плохо»;
- проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей, склонен экспериментировать и наблюдать.

#### **1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

- на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре
- на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения;
- метода тестирования с фиксацией количественных показателей

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи образовательной деятельности

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### 2.2. Содержание образовательной деятельности

| Содержание                 | Описание   |
|----------------------------|--|
| Основная гимнастика        | Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание - ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения  |
| Общеразвивающие упражнения | -упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса - музыкально-ритмические упражнения |
| Подвижные игры             | Сюжетные и несюжетные подвижные игры   |
| Формирование основ ЗОЖ     | Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности   |
| Активный отдых             | Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)  |

### 2.3. Прогнозируемые результаты реализации программы

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

|  |  |
|--|--|
| <p>Условия поддержки детской инициативы</p>          | <p>Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задачи, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения</p> |
| <p>Способы и приемы поддержки детской инициативы</p> | <p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к 25 самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка.</p> |
|--|---|

## 2.4. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

-приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

-для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

-взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей; индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям;

-возможности включения родителей (законных представителей)

| Направление               | Деятельность педагога  |
|---------------------------|--|
| Диагностико-аналитическое | получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа   |
| Просветительское          | просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах 26 здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО |
| Консультационное          | консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом.  |

**План работы с родителями**  
Подготовительная группа 2024-2025г.

| Месяц   | Неделя | Работа с родителями   | Примечание |
|---------|--------|---|------------|
| Октябрь | 1      | Организовать консультацию о значении развития мелкой мускулатуры рук  |            |
|         | 2      | Подготовить альбом для пальчиковой гимнастики. Разучить с родителями 1-2 упражнения   |            |
|         |        | Провести индивидуальные консультации с родителями по частоте использования пальчиковой гимнастики и оценке ее результатов   |            |
|         | 4      | Обсудить с родителями отношение детей к пальчиковой гимнастике. Предложить обратный путь: дети разучивают упражнения с воспитателем, а для активизации предложить научить выполнять упражнения родителей                          |            |
| Ноябрь  | 1      | Провести консультацию по охране органов зрения. Привлечь внимание к контролю позы ребенка при рассматривании книг, рисовании, оценке степени освещенности рабочего стола  |            |
|         | 2      | Оформить альбом, раскрывающий подбор физических упражнений для укрепления мышц глаз   |            |
|         | 3      | Разучить с родителями упражнения для глаз, выделить их суть. Пригласить родителей к просмотру гимнастики для глаз   |            |
|         | 4      | Предложить родителям оценить, в течение какого времени на прогулках ребенок может идти без видимого утомления, в каком случае проходимое расстояние больше, предпочитает ли ребенок идти равномерным шагом или меняет темп ходьбы |            |
| Декабрь | 1      | Провести консультацию о влиянии двигательного режима на здоровье детей. Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботные и воскресные дни  |            |
|         | 2      | Провести консультацию о причинах возникновения плоскостопия и влиянии выполнения движения на стопу  |            |
|         | 3      | Рассмотреть пути увеличения двигательной активности детей в зимний период времени. Провести анкетирование по наличию зимнего инвентаря в семье и его использованию  |            |
|         | 4      | Привлечь внимание родителей к привычной позе ребенка во время ходьбы, стояния, сидения. Раскрыть влияние различных факторов на формирование осанки детей  |            |
| Январь  | 2      | Оформить альбом с видами осанки, привлечь внимание родителей к характерным  |            |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
|         |   | искривлениям и влиянию осанки на состояние здоровья   |  |
|         | 3 | Консультация по вопросам родителей  |  |
|         | 4 | . Обратит внимание на пользу ходьбы на лыжах и овладение детьми передвижения скользящим шагом   |  |
| Февраль | 1 | Обсудить состояние осанки ребенка, наличие самоконтроля за положением различных частей тела у детей при сидении за столом. Выяснить отношение ребенка к замечаниям  |  |
|         | 2 | Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Оценить эффективность использования физических упражнений  |  |
|         | 3 | Обсудить степень овладения детьми основными движениями. Привлечь внимание родителей к выполнению ходьбы и бега, прыжков, метания  |  |
|         | 4 | Обсудить возможности детей в осуществлении самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений. Привлекать родителей к участию в физкультурном досуге  |  |
| Март    | 1 | Обсудить формирование самостоятельности и активности в двигательной деятельности. Намечать пути развития интереса у детей с низкой двигательной активностью   |  |
|         | 2 | Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях. Оформить 3-4 конспекта содержания совместных прогулок родителей с детьми  |  |
|         | 3 | Рассмотреть полезность действия с мячами для развития мелкой мускулатуры рук. Оформить альбом игр и упражнений с мячом  |  |
|         | 4 | Провести беседу об использовании естественных предметов (камешков, шишек, желудей и другое) для развития мелкой мускулатуры рук   |  |
| Апрель  | 1 | Провести беседу о влиянии физиологической нагрузки на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Познакомить с дозировкой и путями увеличения нагрузки при выполнении различных физических упражнений   |  |
|         | 2 | Пригласить родителей на просмотр физкультурного занятия с целью выделения принципов наращивания нагрузки. Предложить наблюдать за тем, как справляется их ребенок с предложенной нагрузкой, оценить по пульсу реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | 3 | Предложить родителям сравнить поведение ребенка в двигательной деятельности на физкультурном занятии, в подвижной игре с двигательной активностью в повседневной жизни  |  |
|     | 4 | Провести беседу о стимулировании двигательной активности малоподвижных детей. Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности  |  |
| Май | 1 | Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни  |  |
|     | 2 | Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение (например, быстрым упражнениям на точность, много прыгает, бегаем, ловко проходит по лестнице), выполняет он их продолжительное время или быстро переключается на другие движения |  |

## 2.5. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми младшего дошкольного возраста (приложение 1)

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-развивающая среда ДООУ - это организованное социокультурное и педагогическое пространство, в рамках которого структурируются несколько взаимосвязанных подпространств, создающих наиболее благоприятные условия для физического развития и саморазвития каждого включенного в нее субъекта.

Важным критерием оценки деятельности дошкольной организации является созданная предметно-пространственная развивающая среда. В дошкольном учреждении создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку индивидуально познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью.

Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей, для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении.

При построении предметно-пространственной среды ДООУ учтены нормативные документы: Письмо Минобразования РФ «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях», Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Постановление о «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

На спортивной площадке площадью 150 кв. метров с беговой дорожкой, покрытой экологически чистым материалом- песком , с зонами для подвижных и спортивных игр установлено физкультурное оборудование:

- вертикальная стенка - лестница (предназначены для лазания и пролезания между гимнастических реек, развивают ловкость и координацию движений, способствуют преодолению боязни высоты);
- стойка для метания с баскетбольными кольцами (используется для развития глазомера, силы рук, точности попадания в цель);

В физкультурном зале ДООУ развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства:

- гимнастические лестницы;
- гимнастические скамейки;

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходными, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для

метания в цель, султанчики, мягкий тоннель и многое другое) в соответствии со спецификой программы.

Имеются приспособления для закаливания и самомассажа: ребристые доски, мешочки с песком, игольчатые мячи, и пр.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

На территории детского сада имеются 2 спортивные площадки, стационарное спортивно - игровое оборудование, футбольное поле.

### **3.2. Информационное обеспечение**

фотоаппаратура; аудио, видео.

### **3.3. Материально-технические условия.**

Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДОО соответствуют требованиям СанПиН, обеспечивают успешную реализацию программы, целостное и разностороннее развитие воспитанников с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

### **3.4. Кадровое обеспечение программы**

В реализации данной программы принимают участие:

воспитатель, педагог – психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

### **3.5. Планирование образовательной деятельности.**

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

**Форма организации детей на занятии:** групповая

**Форма проведения занятий:** основная форма — игровое занятие,

предусмотрены планом, открытые занятия.

Одно занятие продолжается 10-15 минут, согласно возрастным особенностям занимающихся и погодным условиям.

Программа реализуется 3 раза в неделю.

### **3.7. Методическое обеспечение программы**

Вербенец А.М., Солнцева О.В., Сомкова О.Н. Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство». Учебно-методическое пособие. Научн. ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: Детство-Пресс, 2021.

Деркунская В.А. Проектная деятельность дошкольников. Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-Пресс, 2022.

Л.Н.Волошина,Т.В.Курилова «Играйте на здоровье». Вентана-Граф 2021

ВА.Е. Занозина, С.Э. Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2020

Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина .Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: авт.-сост. – Волгоград: Учитель, 2019.

Н.Н.Ефименко. Авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» ( Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович—РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);

Л.А.Глазыриной, В.А.Овсянкина. Программа «Физическая культура - дошкольникам» - М.: ВЛАДОС, 2021;

С.Л. Лайзане. Программа «Физическая культура для малышей»

| № | Месяц. Тема недели.                           | Занятие   |
|---|---|---|
| 1 | <b>Сентябрь</b><br><b>«Я в детском саду»»</b> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №1, стр.15</b></p> <p>Занятие№1<br/>Цель: Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе. Упражнять в ползании в прямом направлении. Приучать начинать и заканчивать действия по сигналу, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Полтавцева Н.В., стр.15</p> <p>Занятие№1(повтор)<br/>Цель: Обратить внимание на движение руками во время ходьбы. В общеразвивающих упражнениях дать представления о поднимании рук вперёд.<br/>Полтавцева Н.В., стр.15</p> <p>Занятие№2<br/>Цель: Закреплять умение правильно двигать руками во время ходьбы. В общеразвивающих упражнениях приучать поднимать руки точно вперёд. Упражнять в ползании на ладонях и коленях, используя пере-крестную координацию.<br/>Полтавцева Н.В., стр.16</p>  |
| 2 | <b>«Наша группа.Наши игрушки».</b>            | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №2, стр.20</b></p> <p>Занятие№3<br/>Цель: Развивать умение энергично двигать руками при быстрой ходьбе. В подпрыгивании на месте на двух ногах приучать приземляться на полусогнутые ноги на носки. Развивать умение действовать по сигналу. а Полтавцева Н.В., стр.20.</p> <p>Занятие№3(повтор)<br/>Цель: Закреплять умение ползать от определённой черты, принимая предварительно исходное положение, приучать к действиям по плану: приготовился-ползи тихо. Полтавцева Н.В., стр.20</p> <p>Занятие№4<br/>Цель: Приучать ходить по краю коврика. В подпрыгивании на месте на двух ногах закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении. Знакомить с игрой «Воробушки и автомобиль».<br/>Полтавцева Н.В., стр.21</p> |
| 3 | <b>«Наш участок, мы гуляем»</b>               | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №3, стр.26</b></p> <p>Занятие№5<br/>Цель: Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги на носки. Знакомить с захватом большого мяча двумя руками с боков.</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>Приучать держать голову прямо во время ходьбы. Знакомить с правилами игры «Кролики и хозяин»<br/>Полтавцева Н.В., стр.26</p> <p>Занятие №5(повтор)<br/>Цель: Учить при захвате большого мяча располагать пальцы по всему периметру мяча. Приучать во время ходьбы не смотреть под ноги. Упражнять в выполнении ползания в ограниченном пространстве.<br/>Полтавцева Н.В., стр.26</p> <p>Занятие №6<br/>Цель: В подпрыгивании на месте на двух ногах упражнять в приземлении одновременно на две полусогнутые ноги на носки перекатом на всю ступню.. Предложить вспомнить правильный захват большого мяча. В подвижной игре закреплять умение быстро ползать в ограниченном пространстве.<br/>Полтавцева Н.В., стр.28</p>  |
| 4 | <b>«Мойдодыр в гостях у ребят»</b>      | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №4, стр.31</b></p> <p>Занятие №7<br/>Цель: Упражнять в правильном захвате большого мяча. Закреплять умение прыгать на двух ногах легко. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять ползание в ограниченном пространстве.<br/>Полтавцева Н.В., стр.31</p> <p>Занятие №7(повтор)<br/>Цель: Закреплять умение приземляться на носки перекатом на всю ступню. Предложить вспомнить правильный захват большого мяча. Закреплять умение ползать в ограниченном пространстве во время погони.<br/>Полтавцева Н.В., стр.31</p> <p>Занятие №8<br/>Цель: Закреплять правильный захват мяча. Знакомить с исходным положением для ног при бросании большого мяча. Побуждать детей убежать во время погони.<br/>Полтавцева Н.В., стр.32</p> |
| 1 | <b>Октябрь<br/>«Вкусные дары осени»</b> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №5, стр.36</b></p> <p>Занятие №9<br/>Цель: Закреплять умение принимать исходное положение при броске большого мяча вдаль снизу двумя руками. Упражнять в умении передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. Знакомить с правилами подвижной игры «Зайцы и волк».<br/>Полтавцева Н.В., стр.36</p> <p>Занятие №10<br/>Цель: Учить в прыжках с продвижением вперёд отталкиваться вперёд-вверх. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. Развивать умение реагировать на зрительный сигнал.</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>Книга Полтавцевой Н.В., стр.37<br/> <b>Физкультурный досуг «Осень»</b><br/> Полтавцева Н.В., стр.39.<br/> Цель: Развивать двигательную активность детей.</p>   |
| 2 | <p><b>«Осенью на прогулке.<br/> Оденем куклу на прогулку»</b></p> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №6, стр42</b><br/> Занятие №11<br/> Цель: В прыжках на двух ногах с продвижением вперёд приучать отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх.<br/> Упражнять в умении передвигаться на ладонях и коленях по скамейке высотой 20 см. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение реагировать на визуальный сигнал, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.<br/> Полтавцева Н.В., стр.42<br/> Занятие №12<br/> Цель: Закреплять умение принимать правильное и.п. при броске большого мяча вдаль. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять четыре прыжка без остановки, прыгать легко.<br/> Полтавцева Н.В., стр.43<br/> Занятие №11(повтор)</p> |
| 3 | <p><b>«Разноцветный мир»</b></p>                                  | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №7, стр.46</b><br/><br/> Занятие №13<br/> Цель: При прокатывании большого мяча двумя руками снизу закреплять умение принимать и.п. Упражнять в ползании змейкой между предметами. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять четыре прыжка подряд, приземляться мягко<br/> Полтавцева Н.В., стр.46.<br/><br/> Занятие №14<br/> Цель: Учить спрыгивать со скамьи высотой 15 см, принимая правильное и.п. В подвижной игре «Автомобили» приучать слушать сигнал во время бега.<br/> Полтавцева Н.В., стр.47<br/> Занятие №14 (повтор)</p>   |
| 4 | <p><b>«Мама, папа, я –дружная семья».</b></p>                     | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №8, стр.51</b><br/> Занятие №15<br/> Цель: Упражнять в умении принимать правильное и.п. при спрыгивании со скамейки. В подвижной игре «Автомобили» приучать во время бега реагировать на звуковой сигнал.<br/> Полтавцева Н.В., стр.51<br/> Занятие №15( повтор)<br/> Занятие №16<br/> Цель: Закреплять умение принимать и. п.при спрыгивании со скамьи.Упражнять в ползании по доске, развивать перекрёстную координацию.<br/> Полтавцева Н.В., стр.52</p>  |
| 1 | <p><b>Ноябрь<br/> «Осень листочки».</b></p>                       | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №9, стр.56.</b><br/> Занятие №17<br/> Цель: При прокатывании мяча закреплять умение энергично его</p>  |

|   |                        |  |
|---|------------------------|--|
|   |                        | <p>отталкивать. Формировать умение переходить то ходьбы к ползанию. Знакомить с построением в колонну по росту.<br/>Полтавцева Н.В., стр.56<br/>Занятие №18<br/>Цель: Закреплять умение строиться в колонну по росту. Учить при прокатывании большого мяча придавать ему определённое направление. В игре «Зайцы и волк» упражнять в выполнении прыжков с продвижением вперёд.<br/>Полтавцева Н.В., стр.57<br/><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №1</b><br/>Цель: Приучать ходить по краю площадки. Упражнять в умении ходить и бегать, огибая препятствия. Закреплять умение мягко приземляться в обычной обуви при спрыгивании. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение бегать враспынную, действовать по сигналу.<br/>Полтавцева Н.В., стр.58</p>  |
| 2 | «Мой домашний любимец» | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №10, стр.61.</b><br/>Занятие №19<br/>Цель: При прокатывании большого мяча закреплять умение придавать ему определённое направление. Знакомить с ходьбой боком приставным шагом по доске, положенной на пол. В игре «Солнышко и дождик» закреплять умение бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.<br/>Полтавцева Н.В., стр.61<br/>Занятие №20<br/>Цель: Учить подлезать на ладонях и коленях под шнур, закреплённый на высоте 50 см, не задевая его. Знакомить с ходьбой с высоким подниманием ног. В игре «Куры в огороде» закреплять умение спрыгивать легко, приземляясь на две ноги, полусогнутые в коленях, на носки.<br/>Полтавцева Н.В., стр.62<br/><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №2</b><br/>Цель: Приучать при подъёме на пригорок наклонять туловище вперёд и перемещаться на передней части стопы. Упражнять в беге на скорость в естественных условиях (расстояние 8-10 метров).<br/>Полтавцева Н.В., стр.63</p> |
| 3 | «Дикие животные»       | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №11 стр.67</b><br/>Занятие №21<br/>Цель: Учить энергично прокатывать мяч в заданном направлении на расстоянии не менее 2 метров. Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под шнур. Следить за движением головы в разные моменты подлезания. В игре «Зайцы и волк» закреплять умение взаимодействовать с другими участниками.<br/>Полтавцева Н.В., стр.67<br/>Занятие №22<br/>Цель: Закреплять умение прокатывать большой мяч в заданном направлении. Приучать подлезать под дугу высотой 50 см на ладонях и коленях, не задевая препятствие.</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>Полтавцева Н.В., стр.68<br/> <b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №3 «Автомобили».</b><br/> Цель: Приучать бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В игре «Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, действовать по сигналу.<br/> Полтавцева Н.В., стр.69</p>   |
| 4 | «Машины нашей улицы»                                  | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №12, стр.71.</b><br/> Занятие №23<br/> Цель: Приучать энергично прокатывать мяч в прямом направлении. Закреплять умение в прыжках с зажатым между ногами мячом отталкиваться сильнее. В игре «Кролики» приучать подлезать под шнур на ладонях и коленях, не задевая его.<br/> Полтавцева Н.В., стр.71<br/> Занятие №24<br/> Цель: Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях, не задевая дугу. В прыжках в высоту с места закреплять умение энергично отталкиваться вперед-вверх. В игре «Автомобили» закреплять умение реагировать на сигнал во время движения.<br/> Полтавцева Н.В., стр.72<br/> <b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №4</b><br/> Цель: Упражнять в умении передвигаться на передней части стопы при подъеме в горку, сохранять равновесие. Закреплять умение регулировать ширину шага при преодолении препятствий в естественных условиях. В игре «Автобусы» вырабатывать реакцию на цвет при перемещении: на красный- остановиться, а на зеленый- в путь.<br/> Полтавцева Н.В., стр.73</p> |
| 1 | <p>Декабрь</p> <p>«Зимушка в гости к нам пришла».</p> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №14, стр.82.</b><br/> Занятие №27<br/> Цель: Упражнять в умении сохранять равновесие, стоя на одной ноге, при перешагивании через гимнастические палки. Упражнять в прокатывании большого мяча плавно, сочетая замах с броском. В игре «Воробушки и кот» закреплять умение выполнять спрыгивание с гимнастической скамейки.<br/> Полтавцева Н.В., стр.82<br/> Занятие №28<br/> Цель: Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании через гимнастические палки. Закреплять умение прокатывать большой мяч плавно, сочетая замах с броском. В игре «Зайцы и волк» побуждать прыгать легко на двух полусогнутых ногах в разных направлениях.<br/> Полтавцева Н.В., стр.83<br/> <b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №6 «Встреча гостей».</b><br/> Цель: Упражнять в выполнении знакомых движений в естественных условиях. Развивать выразительность движений в передаче образов.<br/> Полтавцева Н.В., стр.84</p>  |
| 2 | «Кукла готовит  | <b>Комплекс утренней гимнастики №15, стр.87</b>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p><b>обед.Посуда»</b></p>   | <p>Занятие №29<br/>Цель: Приучать в лазанье по гимнастической стенке ставить ногу на середину стопы, захватывая рейку рукой круговым хватом. В игре «Кто знает, что нужно делать?» приучать пользоваться названным движением для выполнения задания.<br/>Полтавцева Н.В., стр.87</p> <p>Занятие №30<br/>Цель: В лазанье по гимнастической стенке упражнять в правильной постановке ног и захвате рейки руками. В игре «Кто знает, что нужно делать?» приучать пользоваться названным движением для выполнения задания.<br/>Полтавцева Н.В., стр.89</p> <p><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе№7<br/>«Путешествие по участку»</b><br/>Цель: Упражнять в умении выполнять прыжки в естественных условиях. Закреплять правильную посадку на санках при скатывании с горки.<br/>Полтавцева Н.В., стр.90</p>                     |
| 3 | <p><b>«Из чего сделаны предметы: игрушки из бумаги.Свойства»</b></p> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №16 стр.92.</b><br/>Занятие №31<br/>Цель: Упражнять в выполнении лазанья по гимнастической стенке. Развивать умение выполнять правильно спрыгивание со скамьи. В игре «Найди свой цвет» упражнять в умении ориентироваться в пространстве во время бега.<br/>Полтавцева Н.В., стр.92</p> <p><b>Сюжетное занятие «В гостях у зайчат»</b><br/>Цель: Упражнять детей в катании мяча друг другу.<br/>2.Учить детей ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы.( конспект)</p>  |
| 4 | <p><b>«Ёлка в гостях детей»</b></p>                                  | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №17, стр.95</b><br/>Занятие №33<br/>Цель: Знакомить си.п. для ног при бросании малых предметов одной рукой снизу. В игре «Кролики» закреплять умение подлезать под дугу на ладонях и коленях в спокойной обстановке, в момент погони убежать, минуя препятствия.<br/>Полтавцева Н.В., стр.95</p> <p>Занятие №34<br/>Цель: Приучать выполнять прыжки на месте на двух ногах ритмично в указанном темпе. Закреплять умение принимать и.п. при броске мешочка одной рукой снизу. В игре «Кролики» закреплять умение подлезать под дуги на ладонях и коленях.<br/>Полтавцева Н.В., стр.97</p> <p><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе№8 «В гости к зайцу»</b><br/>Цель: Упражнять в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях. В игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и чёткость действий по сигналу.<br>Полтавцева Н.В., стр.98  |
| 2 | <b>Январь</b><br><br><b>«Провожаем деда Мороза»</b> | <b>Комплекс утренней гимнастики №18, стр.100.</b><br>Занятие №35<br>Цель: Знакомить си.п. для ног при бросании малых предметов одной рукой снизу. В игре «Кролики» закреплять умение подлезать под дугу на ладонях и коленях в спокойной обстановке, в момент погони убежать, минуя препятствия.<br>Полтавцева Н.В., стр.100<br>Занятие №36<br>Цель: Приучать выполнять прыжки на месте на двух ногах ритмично в указанном темпе. Закреплять умение принимать и.п. при броске мешочка одной рукой снизу. В игре «Кролики» закреплять умение подлезать под дуги на ладонях и коленях.<br>Полтавцева Н.В., стр.103<br><b>Физкультурный досуг</b> Полтавцева Н.В., стр 74  |
| 3 | <b>« По снежной дорожке. Зимние забавы»</b>         | <b>Комплекс утренней гимнастики №19, стр.105</b> Занятие№37<br>Цель: Упражнять в пролезании через обруч на ладонях и коленях, не задевая его. Обратить внимание на легкое приземление при прыгивании со скамьи высотой 20 см. В подвижной игре «Лохматый пёс» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, находя домик.<br>Полтавцева Н.В., стр.105<br>Занятие№38<br>Цель: Закреплять умение пролезать на ладонях и коленях в обруч, не задевая его. Упражнять в прыгивании со скамейки, в умении приземляться легко на носки. В подвижной игре «Лохматый пёс» задачи как в занятии №37<br>Полтавцева Н.В., стр.106<br><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе№9</b><br>«Здравствуй, Зимушка-зима!»<br>Цель: Развивать интерес к подвижным играм. Вызывать двигательную активность.<br>Полтавцева Н.В., стр.107 |
| 4 | <b>«Матрёшкины сказки)игрушка-матрёшка»</b>         | <b>Комплекс утренней гимнастики №20, стр.110</b><br><b>Комплекс утренней гимнастики №20, стр.110.</b><br>Занятие№39<br>Цель: При прыгивании упражнять в умении принимать правильное исходное положение. Привлечь внимание к положению головы, при котором сохраняется равновесие при приземлении. Приучать при метании мешочка попадать в обруч, лежащий на полу, с расстояния 2 м., принимать правильное исходное положение. Знакомить с подвижной игрой «Воробушки и голуби», закреплять умение лазать по гимнастической стенке (влезать на две рейки).   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>Полтавцева Н.В., стр.110<br/>Занятие №40<br/>Цель: Закреплять умение при спрыгивании со скамьи приземляться на полусогнутые в коленях ноги перекатом с носка на всю ступню. Упражнять в умении попадать мешочком в обруч, лежащий на полу, с расстояния 20 м. В подвижной игре «Воро-бушки и голуби» закреплять умение лазать по гим-настической стенке (влезать на две ступеньки), действовать по сигналу.<br/>Полтавцева Н. В., стр.112<br/><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №10</b><br/>Цель: Развивать умение энергично отталкивать предмет при бросании вдаль. Закреплять правильное исходное положение для ног. Упражнять в регулировании высоты подъёма ног при вхождении на ступеньки крыльца или горки и спуске по ним. В подвижной игре «Мороз и дети» приучать убежать от погони в разных направлениях.<br/>Полтавцева Н.В., стр.113</p>  |
| 1 | <b>Февраль</b><br><b>«В гостях у Айболита»</b> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №22, стр.120.</b><br/>Занятие №43<br/>Цель: Упражнять в подлезании на ступнях без помощи рук. Обратит внимание на положение головы в различные моменты выполнения движения. Знакомить с прыжком в длину с места. Закреплять исходное положение для выполнения прыжка. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, учить действовать вблизи ловишки. Приучать выполнять перестроение из колонны в пары на ходу.<br/>Полтавцева Н.В., стр.120<br/>Занятие №44<br/>Цель: Упражнять в прыжках в длину с места. Побуждать самостоятельно, без напоминания готовиться к прыжку, учить приземляться одно-временно на две ноги перекатом с носка на всю стопу. Приучать ловить мяч после отскока от пола, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, учить действовать вблизи ловишки.<br/>Полтавцева Н.В., стр.122<br/><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №12</b><br/>Цель: Упражнять в энергичном отталкивании предмета от плеча и снизу одной рукой при броске вдаль. Бросок выполнять вперёд. В подвижной игре «Кот и мыши» развивать умение бегать на скорость по естественному грунту в прямом направлении<br/>Полтавцева Н.В., стр.123</p> |
| 2 | <b>«Дикие животные и их детёныши»</b>          | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №23, стр.125.</b><br/>Занятие №45<br/>Цель: Уточнить и.п. для ног при выполнении прыжка в длину с места. Закреплять умение при подбрасывании мяча вверх бросать его перед собой, после отскока ловить, захватывая с боков.<br/>Познакомить с содержанием игры «Лиса и гуси», закреплять уме-</p>   |

|   |                         |   |
|---|-------------------------|---|
|   |                         | <p>ние выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке.<br/>Полтавцева Н.В., стр.125<br/>Занятие №46<br/>Цель: Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков после отскока. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с приставлением пятки одной ноги к носку другой. В игре «Лиса и гуси» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке.<br/>Полтавцева Н.В., стр.126<br/><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №13</b><br/>Цель: Упражнять в бросании снежков в горизонтальную цель от плеча и снизу. Развивать быстроту бега в естественных условиях в игре «Быстрые санки».<br/>Полтавцева Н.В., стр.127</p> |
| 3 | «Профессии»             | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №24, стр.130.</b><br/>Занятие №47<br/>Цель: Упражнять в подлезании на ступнях без помощи рук в обруч среднего размера. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по шнуру приставным шагом прямо. В игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать в рассыпную, ориентироваться в пространстве.<br/>Полтавцева Н.В., стр.130<br/>Занятие №48<br/>Цель: В отбивании большого мяча от пола показать связь силы толчка и высоты подпрыгивания мяча, упражнять в правильной ловле, захватывая мяч с боков. В игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать в рассыпную быстро, ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу.<br/>Полтавцева Н.В., стр.131</p>                  |
| 4 | «Папин праздник».       | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №25, стр.134</b><br/>Сюжетное занятие «Котятки»<br/>Учить ходить по гимнастической скамье (высотой 15 см, шириной 20см, длиной 2 м) с перешагиванием предмета (высота 5см) на середине; . Закреплять умение прыгать в длину с места; отрабатывать умение отталкиваться и приземляться с двух ног на две выполняя «пружинку» в коленях. (конспект)</p>  |
| 1 | Март.<br>«Наши мамочки» | <p>Занятие №49<br/>Цель: В отбивании большого мяча от пола пред-ложить выпускать мяч с разной силой, отталкивая его перед собой. В игре «Воробушки и кот» закреп-лять умение возвращаться в ограниченное про-странство, выполнять спрыгивание на две полусо-нутые ноги на носки.<br/>Полтавцева Н.В., стр.134<br/>Занятие №50<br/>Цель: Закреплять слитность движений ви.п. при выполнении цепи прыжков в длину с места и пра-вильное приземление. Приучать при лазанье по гимнастической стенке ставить ногу на середину стопы,</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <p>правильно захватывать рейку руками. Знакомить с игрой «Самолётики и тучи». Закреплять умение бегать в рассыпную, быстро ориентироваться в пространстве.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.136</p> <p><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №14 «Зимние развлечения»</b></p> <p>Цель: Упражнять в умении приспособливать ходьбу к условиям, в которых она выполняется. Обеспечить удовольствие от катания с горки.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.137</p>   |
| 2 | <p><b>Март.</b></p> <p><b>«К нам пришла весна»</b></p>    | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №26, стр.139</b></p> <p>Занятие №51</p> <p>Цель: Упражнять в умении принимать правильное п. и мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным для ребёнка способом. В игре «Самолётики и тучи» приучать после бега возвращаться в определённое место, обозначенное цветом.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.139</p> <p>Занятие №52</p> <p>Цель: Упражнять в метании малых предметов от плеча одной рукой. В игре «Наседка и цыплята» приучать подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 50 см, сходу в удобном для ребёнка темпе.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.140</p> <p><b>Развлечение «Путешествие в Простоквашино»</b></p> <p>Цель: Доставить радость от встречи с любимыми героями. Развивать ловкость, упражнять в выполнении заданий на скорость.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.141</p> |
| 3 | <p><b>«Из чего сделаны предметы. Металл, дерево».</b></p> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики 27, стр.144.</b></p> <p>Занятие №53</p> <p>Цель: Упражнять в метании малых предметов от плеча, одной рукой.</p> <p>В игре «Наседка и цыплята» приучать детей подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 50 см, с ходу.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.146</p> <p>Занятие №54</p> <p>Цель: Упражнять в метании мешочка от плеча, в умении менять и.п. для ног при броске правой и левой рукой. В игре «Наседка и цыплята» закреплять умение подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 50 см, с ходу.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.146</p> <p><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №15</b></p> <p>Цель: Выявить, каким снарядам отдают предпочтение дети. Отметить разнообразие действий с мячом. Оценить взаимодействие при выполнении физических упражнений.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.147</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 4 | «Мебель для куклы»                                      | <p><b>Комплекс утренней гимнастики 28, стр.150.</b><br/> Занятие №55<br/> Цель: Закреплять умение выполнять метание малого мяча одной рукой от плеча в круг, расположенный на стене. Знакомить с правилами игры «Огуречик», закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро.<br/> Полтавцева Н.В., стр.150</p> <p>Занятие №56<br/> Цель: Учить подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. В игре «Огуречик» закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро.<br/> Полтавцева Н.В., стр.151</p> <p><b>Физкультурный досуг</b><br/> «Мама, папа, я-самая спортивная семья».<br/> Цель: Учить детей соревноваться в ловкости.<br/> Полтавцева Н.В., стр.153</p> |
| 1 | <p><b>Апрель.</b><br/> <b>«Мы оказываем театр».</b></p> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №29, стр.156</b><br/> <b>сюжетное занятие «Птицы»</b><br/> <b>Цель:</b> Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги;<br/> - Продолжать учить ходить по кругу, сохраняя ровное построение;<br/> - Упражнять в беге в рассыпную;<br/> - Упражнять в выполнении задания по профилактике сколеоза;<br/> - Укреплять мышцы ног и туловища. (конспект)</p> <p>Занятие №56<br/> Цель: Учить подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. В игре «Огуречик» закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро.<br/> Полтавцева Н.В., стр.151(повтор)</p>   |
| 2 | «Расти коса до пояса. Парикмахерская»                   | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №29, стр.156</b></p> <p>Занятие №57<br/> Цель: Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценивать координацию движений. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. Знакомить с игрой «Зайцы и сторож», закреплять умение бегать легко, ориентироваться в пространстве.<br/> Полтавцева Н.В., стр.156</p> <p>Занятие №58</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>Цель: Предложить подняться по наклонному скату ходьбой, спуститься на ладонях и коленях. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. В игре «Зайцы и сторож» закреплять умение бегать легко и быстро, ориентироваться в пространстве.<br/>Полтавцева Н.В., стр.157</p> <p><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №16</b><br/>«Путешествие в зоопарк».<br/>Цель: Упражнять в умении подлезать под препятствие с разной скоростью. Закреплять умение спрыгивать легко, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В игре «Зайцы и волк» развивать быстроту реакции на сигнал.<br/>Полтавцева Н.В., стр. 158</p>   |
| 3 | «Птицы прилетели».                                 | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №30, стр.161.</b><br/>Занятие №59<br/>Цель: Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу при спрыгивании. Закреплять умение принимать правильное и.п. при попадании в вертикальную цель от плеча одной рукой, развивать глазомер. В игре «Наседка и цыплята» закреплять умение переходить от бега к подлезанию в быстром темпе.<br/>Полтавцева Н.В., стр.161</p> <p>Занятие №60<br/>Цель: При спрыгивании с куба обращать внимание на приземление. Закреплять умение самостоятельно готовиться к прыжку. Закреплять умение бросать мешочек в вертикальную цель одной рукой от плеча. Развивать глазомер. В игре «Наседка и цыплята» закреплять умение переходить от бега к подлезанию в быстром темпе.<br/>Полтавцева Н.В., стр.162</p> <p><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе</b><br/><b>«Прогулка в лес»</b><br/>Упражнять детей в ходьбе змейкой между предметами; ходьбе по узкой дорожке (ширина -20 см, длина -2,5 м) и по доске; в перешагивании через предметы; в прыжках на двух ногах вверх, доставая предмет. (конспект)</p> |
| 4 | «Мир вокруг нас. Солнышко. Я под солнышком расту». | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №31, стр.171</b><br/>Занятие №59<br/>Цель: Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу при спрыгивании. Закреплять умение принимать правильное и.п. при попадании в вертикальную цель от плеча одной рукой, развивать глазомер. В игре «Наседка и цыплята» закреплять умение переходить от бега к подлезанию в быстром темпе.<br/>Полтавцева Н.В., стр.161</p> <p>Занятие №44<br/>Цель: Упражнять в прыжках в длину с места. Побуждать самостоятельно, без напоминания готовиться к прыжку, учить приземляться одно-временно на две ноги перекатом с носка на всю</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>стопу. Приучать ловить мяч после отскока от пола, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, учить действовать в близилловишки.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.122</p> <p><b>Физкультурное занятие на свежем воздухе №17</b><br/>«Муха-цокотуха».</p> <p>Цель: Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперёд в рассыпную, приземляясь на две ноги на переднюю часть стопы в естественных условиях. Упражнять в умении бросать мешочек в вертикальную цель левой и правой рукой. В игре «Ловишка» закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.163</p>  |
| 1 | <p><b>Май</b><br/><b>«Весенние цветы».</b></p>           | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №32, стр.171</b><br/>Занятие №51</p> <p>Цель: Упражнять в умении принимать правильное и.п. и мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным для ребёнка способом. В игре «Самолётики и тучи» приучать после бега возвращаться в определённое место, обозначенное цветом.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.139</p> <p>Занятие №58</p> <p>Цель: Предложить подняться по наклонному скату ходьбой, спуститься на ладонях и коленях. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. В игре «Зайцы и сторож» закреплять умение бегать легко и быстро, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.157</p> <p>Диагностика</p>   |
| 2 | <p><b>«Травка<br/>зеленеет.Солнышко<br/>блестит»</b></p> | <p><b>Комплекс утренней гимнастики №33, стр.172.</b><br/>Занятие №39</p> <p>Цель: При прыгивании упражнять в умении принимать правильное исходное положение. Привлечь внимание к положению головы, при котором сохраняется равновесие при приземлении. Приучать при метании мешочка попадать в обруч, лежащий на полу, с расстояния 2 м., принимать правильное исходное положение. Знакомить с подвижной игрой «Воробушки и голуби», закреплять умение лазать по гимнастической стенке (влезать на две рейки).</p> <p>Полтавцева Н.В., стр.110</p> <p>Занятие №47</p> <p>Цель: Упражнять в подлезании на ступнях без помощи рук в обруч среднего размера. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по шнуру приставным шагом прямо. В игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать в рассыпную, ориентироваться в пространстве.</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | Полтавцева Н.В., стр.130<br><br>Диагностика   |
| 3 | «Весёлый зоопарк».                                | <b>Комплекс утренней гимнастики №34, стр.172.</b><br>Занятие №55<br>Цель: Закреплять умение выполнять метание малого мяча одной рукой от плеча в круг, расположенный на стене. Знакомить с правилами игры «Огуречик», закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро.<br>Полтавцева Н.В., стр.150<br><br>Диагностика   |
| 4 | «Путешествие(транспорт, безопасность на дороге)». | Занятие №43<br>Цель: Упражнять в подлезании на ступнях без помощи рук. Обратить внимание на положение головы в различные моменты выполнения движения. Знакомить с прыжком в длину с места. Закреплять исходное положение для выполнения прыжка. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, учить действовать вблизи ловишки. Приучать выполнять перестроение из колонны в пары на ходу.<br>Полтавцева Н.В., стр.120 |
|   |   |   |

**Перспективное планирование образовательной деятельности на 2024-2025г. в  
подготовительной группе  
Образовательная область: «Физическая культура».**

| Месяц<br>недели               | Комплексы<br>утренней<br>гимнастики.<br>Литература.   | Занятия | Задачи образовательной деятельности.   | Литература     |
|-------------------------------|---|---------|--|----------------|
| <b>Сентябрь</b><br>1-я неделя | «Готовимся к школе, что умеют первоклашки»<br><br>Комплекс утренней гимнастики.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.18.   |         | Осмотр осанки<br><br>Определение силы различных групп мышц<br><br>Осмотр стопы   | Н.В.Полтавцева |
|                               |   |         |  |                |
|                               |   |         |  | Н.В.Полтавцева |
| 2-я неделя                    | «Мой город»<br><br>Комплекс утренней гимнастики.<br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.18.                       |         | Диагностика уровня развития бега, метания.<br><br>Обследование уровня работоспособности сердечно-сосудистой системы<br><br>Диагностика уровня развития прыжков, метания. |                |
|                               |   |         |  |                |
|                               |   |         |  | Н.В.Полтавцева |
| 3-я неделя                    | «Кладовая природы. Труд людей осенью»<br>Комплекс утренней гимнастики.<br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.25. |         | Диагностика развития уровня метания, подлезания.<br><br>Диагностика уровня развития равновесия   | Н.В.Полтавцева |
|                               |   |         |  |                |
|                               |   |         |  |                |
| 4-я неделя                    | «Семья и семейные ценности, традиции»<br><br>Комплекс утренней  |         | Диагностика уровня развития силы и выносливости<br><br>Диагностика уровня развития гибкости.   |                |
|                               |   |         |  |                |
|                               |   |         |  |                |

|                    |  |   |  |  |
|--------------------|--|---|--|--|
|                    | <p><b>гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.25.</p>   |   |  |  |
| Октябрь 1-я неделя | <p><b>«Родная страна»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.35.</p>       | <p><b>1 занятие</b></p>                                   | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе.<br/><br/>2.Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания</p>  | <p>Занятие № 1<br/><br/>Н.В.Полтавцева</p> |
|                    |  | <p><b>2 занятие</b></p>                                   | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.<br/><br/>2. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями.<br/><br/>3. Развивать перекрёстную координацию в ползании</p>                             | <p>Занятие №2<br/>Н.В.Полтавцева</p>       |
|                    |  | <p><b>Физическая культура на воздухе.</b><br/>Стр. 38</p> | <p><b>Задачи:</b><br/>1. Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта.<br/><br/>2. Упражнять детей в умении выполнять метание мешочков вдаль.<br/><br/>3. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания.</p>   | <p>Н.В.Полтавцева</p>                      |
| 2-я неделя         | <p><b>«Неделя безопасности»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.42.</p> | <p><b>1 занятие</b></p>                                   | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.<br/><br/>2.Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног.<br/><br/>3.Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> | <p>Занятие №3<br/>Н.В.Полтавцева</p>       |
|                    |  | <p><b>2 занятие</b></p>                                   | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Упражнять в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же.<br/><br/>2.В прыжках через валик упражнять в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении.<br/><br/>3.Развивать умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p>        | <p>Занятие № 4<br/>Н.В.Полтавцева</p>      |
|                    |  | <p><b>Физическая</b></p>                                  | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Развивать у детей ориентировку в пространстве во</p>   | <p>Н.В.Полтавцева</p>                      |

|            |  |  |  |                               |
|------------|--|--|--|-------------------------------|
|            |  | <b>культура на воздухе.</b>            | <p>время бега.</p> <p>2.Закреплять умение выполнять метание мешочка вдаль с замахом.</p> <p>3.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>  | ва                            |
| 3-я неделя | <p><b>«Профессии»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.42.</p>                                   | <b>1 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>2.Приучать самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнять подлезание с ходу.</p> <p>3.В п/и «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость.</p>   | Занятие №5.<br>Н.В.Полтавцева |
|            |  | <b>2 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол.</p> <p>2.В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивании.</p> <p>3.Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».</p>   | Занятие № 6<br>Н.В.Полтавцева |
|            |  | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <b>Физкультурное занятие на ориентирование.</b>  | Н.В.Полтавцева                |
| 4-я неделя | <p><b>«Наши добрые дела. Уроки вежливости и этикета»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр55.</p> | <b>1 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей.</p> <p>2.Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча.</p> <p>3. В п/и « Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.</p> | Занятие №7.<br>Н.В.Полтавцева |
|            |  | <b>2 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча.</p> <p>2.Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке.</p> <p>3. В п/и «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предмета.</p>                       | Занятие № 8<br>Н.В.Полтавцева |

|                             |   |  |  |                                |
|-----------------------------|---|--|--|--------------------------------|
|                             |   | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <b>Задачи:</b><br>Физкультурный досуг «Папа, мама, я- спортивная семья» стр.59- 60.  | Н.В.Полтавцева                 |
| <b>Ноябрь</b><br>1-я неделя | <b>«Поздняя осень»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>Книга «Физическая культура в дошкольном детстве». Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр 64             | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега.<br><br>2.Развивать умение согласовывать отбивание мяча при действиях в паре.<br><br>3.В п/и «Ловишка, бери ленту» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком.   | Занятие №9.<br>Н.В.Полтавцева  |
|                             |   | <b>2 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе.<br><br>2.Закрепление правил дорожного движения  | Занятие №10.<br>Н.В.Полтавцева |
| 2-я неделя                  | <b>Декоративно-прикладное искусство</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве». Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.70. | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега.<br><br>2.Развивать умение согласовывать отбивание мяча при действиях в паре.<br><br>3.В п/и «Ловишка, бери ленту» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком.   | Занятие №11.<br>Н.В.Полтавцева |
|                             |   | <b>2 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать слитный разбег и толчок.<br><br>2.Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста.<br><br>3.В п/и «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния. | Занятие №12.<br>Н.В.Полтавцева |
|                             |   | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек вдаль.<br><br>2.Развивать умение быстро начинать бег из и.п стоя спиной к направлению движения и выполнять   | Н.В.Полтавцева                 |

|            |  |                                       |   |                                |
|------------|--|---------------------------------------|---|--------------------------------|
|            |  |                                       | ускорение.  |                                |
| 3-я неделя | <b>Детский сад – дом радости</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.77.            | <b>1 занятие</b>                      | <b>Задачи:</b><br>1.Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу, ловить мяч с отскоком.<br>2.Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки.<br><br>3.В п/и «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрёстной координации в быстром темпе. | Занятие №13.<br>Н.В.Полтавцева |
|            |  | <b>2 занятие</b>                      | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо.<br><br>2.Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом.<br><br>3.Упражнять в умении ползать по пластунски, используя перекрестную координацию.  | Занятие № 14<br>Н.В.Полтавцева |
|            |  | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в выборе способа ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность.<br><br>2.разучить выполнение кругового замаха при метании мешочка вдаль.<br><br>3.Развивать согласованность движений рук и ног в прыжках в высоту с места.  | Н.В.Полтавцева                 |
| 4-я неделя | <b>Мамы разные важны, мамы разные нужны</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.84. | <b>1 занятие</b>                      | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией.<br><br>2.Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места.<br><br>3.Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лёжа на животе.                     | Занятие №15.<br>Н.В.Полтавцева |
|            |  | <b>2 занятие</b>                      | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией.<br>2.В прыжках в длину с места побуждать детей  | Занятие № 16<br>Н.В.Полтавцева |

|                       |   |                                       |   |                                |
|-----------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|
|                       |   |                                       | <p>отталкиваться вперед- вверх.</p> <p>3.Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>   |                                |
|                       |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Упражнять детей в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2.В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции.</p> <p>3.В П/И «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость.</p> | Н.В.Полтавцева                 |
| Декабрь<br>1-я неделя | Зимушка - Зима                                  | <b>1 занятие</b>                      | <p>1.Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных позиций.</p> <p>2.Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт слева и справа.</p> <p>3.развиватьравновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки</p>  | Н.В.Полтавцева<br>Занятие № 17 |
|                       |   | <b>2 занятие</b>                      | <p>1.Знакомить детей с быстрым переходом из положения лежа на животе к боку.</p> <p>2.В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание.</p> <p>3.Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста.</p>   | Н.В.Полтавцева<br>Занятие № 18 |
|                       |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Развивать у детей выразительность движений.</p> <p>2.Формировать умение регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.</p>   | Н.В.Полтавцева                 |
| 2-я неделя            | Мир предметов, техники, механизмов, изобретений | <b>1 занятие</b>                      | <p>1.Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе.</p> <p>2.Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>3.Развивать у детей быстроту действий при ползании под дуги разной высоты.</p>   | Н.В.Полтавцева<br>Занятие № 19 |
|                       |   | <b>2</b>                              | 1.Упражнять детей в умении вести мяч правой и   | Н.В.Полтавцева                 |

|            |   |                                       |   |                                |
|------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------------|
|            | дошкольном детстве». Седьмой год жизни. Н.В.Полтавцева. Стр.98.   | <b>занятие</b>                        | <p>левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо.</p> <p>2.Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот.</p> <p>3.В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжок слитно.</p>   | Занятие № 20                   |
|            |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Развивать умение детей ориентироваться в пространстве.</p> <p>2.Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях</p> <p>3.Учить ориентироваться по плану.</p>  | Н.В.Полтавцева                 |
| 3-я неделя | «Народная культура и традиции «Комплекс утренней гимнастики. «Физическая культура в дошкольном детстве». Седьмой год жизни. Н.В.Полтавцева. Стр.104 | <b>1 занятие</b>                      | <p>1.Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 3 метра.</p> <p>2.Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определённом направлении при спрыгивании со скамейки.</p> <p>3.Упражнять детей в использовании перекрёстной координации при ползании на полу и скамейке.</p> | Н.В.Полтавцева<br>Занятие № 21 |
|            |   | <b>2 занятие</b>                      | <p>1.Закреплять умение выполнять круговой захват при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2.при спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания.</p> <p>3.Упражнять детей в умении пользоваться перекрёстной координацией при ползании на предплечьях и коленях.</p>  | Н.В.Полтавцева<br>Занятие № 22 |
|            |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <p><b>Задачи:</b></p> <p>.Упражнять детей в умении выполнять круговой захват при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2.Развивать умение удерживать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3.Упражнять детей в умении быстро выполнять перелезание через бревно в упоре руками и махом</p>                               | Н.В.Полтавцева                 |

|            |  |                                       |  |                                      |
|------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
|            |  |                                       | ногой.   |                                      |
| 4-я неделя | <p><b>Готовимся к новому году празднику «Зимние чудеса»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.111</p> | <b>1 занятие</b>                      | <p>1.Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек, обратить внимание какой предмет летит дальше и почему.</p> <p>2.Упражнять детей в энергичном отталкивании при прыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>3.В п/и «Ловишка, бери ленту!» Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед.</p> | Н.В.Полтавцева<br>ва<br>Занятие № 23 |
|            |  | <b>2 занятие</b>                      | <p>1.Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед- вверх</p> <p>2.В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка.</p> <p>3.В п/и «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.</p>   | Н.В.Полтавцева<br>ва<br>Занятие № 24 |
|            |  | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Обследование метания в цель.</p> <p>2.Упражнять детей в умении выполнять разные виды прыжков.</p> <p>3.В П/И «Посадка и сбор овощей» упражнять в умении быстро действовать на скамейке, сохранять равновесие.</p>  | Н.В.Полтавцева<br>ва<br>Стр.114.     |

|                      |  |                  |   |
|----------------------|--|------------------|---|
| Январь<br>2-я неделя | <p><b>Неделя игры</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.118</p> | <b>1 занятие</b> | <p>1.Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие игры со сверстниками.</p> <p>2.Предложить детям самостоятельно выбрать движения и условия для их выполнения. Формировать умение организовывать выполнение знакомых физических упражнений.</p> <p>3.Поручить организацию и проведение выбранной игры.</p> |
|                      |  | <b>2 занятие</b> | <p>1.Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие игры со сверстниками.</p> <p>2.Предложить детям самостоятельно выбрать движения и условия для их выполнения. Формировать умение организовывать выполнение упражнений.</p>  |

|            |   |   |   |
|------------|---|---|---|
|            |   |   | <p>выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>3.Поручить организацию и проведение выбранной игры</p>   |
| 3-я неделя | <p><b>«Неделя творчества»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».</p> <p>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.122</p>                   | <p><b>1 занятие</b></p>                             | <p>1.Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом набивного мяча.</p> <p>2.В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одновременно на две ноги.</p> <p>3.Упражнять детей в умении выполнять подлезание с хитростью, выбирать способ подлезания с учетом их роста.</p>  |
|            |   | <p><b>2 занятие</b></p>                             | <p>1.При метании набивного мяча вдалеку побуждать детей к достижению результата, закреплять согласованность действий руками.</p> <p>2.В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей вверх. Побуждать выпрыгивать вверх.</p> <p>3.В п/и «Чья команда быстрее построит дворец?» упражнять быстро</p>                                  |
|            |   | <p><b>Физкультурный досуг «Санки» стр. 125.</b></p> | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Развивать умение детей ориентироваться в пространстве.</p> <p>2.Упражнять детей в умении выполнять основные движения.</p> <p>3.Учить ориентироваться по плану</p>  |
| 4-я неделя | <p><b>Неделя познания или «Чудеса в решете»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».</p> <p>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.128</p> | <p><b>1 занятие</b></p>                             | <p>1.Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданном определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча.</p> <p>2.Оценить правильность выполнения прыжка в длину с помощью показателя.</p> <p>3.В п/и «Ловля обезьян» закреплять умение быстро перемещаться. Привлечь внимание к точности передачи движений, посылке мяча.</p> |
|            |   | <p><b>2 занятие</b></p>                             | <p>1.Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча, реагировать на летящий мяч. Выполнять дополнительные движения в сторону.</p> <p>2.Оценить правильность выполнения прыжков в высоту</p>   |

|  |  |                                       |   |
|--|--|---------------------------------------|---|
|  |  |                                       | показатели.<br>3. В п/и «Ловля обезьян» развивать способность быстро переключаться на перекрестной координацией.  |
|  |  | <b>Физическая культура на воздухе</b> | 1. Развивать умение выполнять широкий скользящий шаг.<br>2. Оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и скатывание детей в умении подниматься на горку ступающим шагом. |

| Месяц<br>недели              | Комплекс утренней гимнастики.<br>Литература.  | Занятия                               | Задачи образовательной деятельности  |
|------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| <b>Февраль</b><br>1-я неделя | <b>«Искусство и культура»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.139. | <b>Занятие 1</b>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать силу толчка, в прыжках на мат с разбега выполнять толчок.</li> <li>2. Приучать детей быстро переходить от подлезания.</li> <li>3. В п/и «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание на быстроту реакции.</li> </ol> |
|                              |   | <b>Занятие 2</b>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 В прыжках на мат с разбега побуждать детей прыгать.</li> <li>2 Упражнять детей в лазанье по гимнастическому кольцу.</li> <li>3 В п/и «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание на быстроту реакции.</li> </ol>               |
|                              |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в умении регулировать ширину шага.</li> <li>2. Приучать детей выполнять знакомые движения в трех направлениях.</li> </ol>  |
| 2-я неделя                   | <b>«Путешествие по странам и континентам»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b>   | <b>Занятие 1</b>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой.</li> <li>2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по канату.</li> <li>3. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом препятствия.</li> </ol>                 |

|               |   |  |   |
|---------------|---|--|---|
|               | <p><b>гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр 148</p>  |  | своего роста.   |
|               |   | <b>Занятие 2</b>                       | <p>1.Развивать умение выполнять бросок от плеча одной р</p> <p>2. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в уме</p> <p>В п/и «Ловишка» закреплять умение передвигаться рази</p>  |
|               |   | <b>Физическая культура на воздухе</b>  | <p>. 1.Упражнять детей в умении регулировать ширину ша</p> <p>2.Приучать детей выполнять знакомые движения в трев</p>   |
| 3-янеделя     | <p><b>«Защитники Отечества»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.154.</p>                 | <b>1 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Упражнять детей в метании маленьким мячом в верти</p> <p>2.В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на в</p> <p>вынос рук вперед для сохранения равновесия.</p> <p>3.Знакомить детей с выполнением кувырка вперед.</p> <p>4.В П/И «Кот и мыши»упражнять детей в умении выпол.</p> <p>разными способами с учетом высоты препятствия.</p>            |
|               |   | <b>2 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Предложить детям самостоятельно выбрать предмет м</p> <p>вертикальную цель.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следи</p> <p>группировки.</p> <p>3. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в уме</p> <p>с ходу.</p> <p>4. В П/И «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении</p> <p>пользоваться разными способами подлезания.</p> |
|               |   | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1. Развивать умение в использовании замаха при метани</p> <p>2. Закреплять умение группироваться при приземлении</p>   |
| 4-я<br>неделя | <p><b>«Животный и растительный мир планеты»</b></p> <p><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.161.</p> | <b>1 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитности</p> <p>толчка.</p> <p>2.Упражнять в выполнении кувырка вперед.</p> <p>3.Закреплять умение выполнять метание в вертикальную</p> <p>предметами с разного расстояния.</p>  |
|               |   | <b>2 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с раз</p> <p>2. Развивать умение резко выпускать предмет при мета</p> <p>3. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезани</p>  |
|               |   | <b>Физическая культура на</b>          | <p><b>Задачи:</b></p> <p>1.В метании снежков вдаль привлечь внимание к броса</p>  |

|                           |   |  |  |
|---------------------------|---|--|--|
|                           |   | <b>воздухе.</b>                        | траектории.<br>2.Закреплять умение выполнять группировку и объезжа<br>скольжении по ледяным дорожкам.<br>3.В П/И «Два Мороза» упражнять детей в умении дейст<br>обстановкой (ловишки сбоку; один ловишка впереди, а  |
| <b>Март</b><br>1-я неделя | <b>«Международный женский день»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.170. | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выпо<br>слитному выполнению разбега и толчка.<br>2.Упражнять детей в умении выбирать способ для быст<br>препятствия разной высоты.<br>3. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловиш<br>водящих готовиться к выполнению метания.                       |
|                           |   | <b>2 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в выполнении группировки при зап<br>Развивать умение сохранять равновесие при спрыгиван<br>2. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разным<br>3.В П/И «Ловишки с мячом» закреплять умения готовит<br>развивать прицельность при попадании в неподвижную                              |
|                           |   | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <b>«Прилет грачей». Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу.<br>2.Развивать умение регулировать силу отталкивания, и<br>прыжках в длину с места.<br>3. В П/И «Перелет птиц» закрепить умение действовать<br>лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы.                                     |
| 2-я неделя                | <b>«Мальчики и девочки»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.177.         | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Закрепить умение выполнять ведение мяча и забрасыв<br>кольцо.<br>2.Развивать способность лазать с использованием пере<br>переходя с одного пролета на другой.<br>3.Упражнять детей в выполнении кувырка вперед.<br>4. Знакомить с содержанием и правилами игры «Лягуш<br>мягком выполнении запрыгивания. |
|                           |   | <b>2 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в ведение и передаче мяча партнеру<br>мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и э<br>2.Упражнять в лазанье с использованием перекрестной<br>детям самостоятельно оценивать правильность выполне<br>3.В П/И «Лягушки и цапли» предложить детям самосто<br>запрыгивания.          |
|                           |   | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <b>«Прилет грачей». Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу.<br>2.Развивать умение регулировать силу отталкивания, и<br>прыжках в длину с места.<br>3. В П/И «Перелет птиц» закрепить умение действовать<br>лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы.                                     |
| 3-я неделя                | <b>«Весна пришла!»</b><br><br><b>Комплекс утренней</b>  | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.В прыжках в длину с места упражнять детей в слитно<br>и.п., замаха, толчка и приземления. Развивать способно<br>приземлении.<br>2.В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать ум   |

|                                     |  |  |   |
|-------------------------------------|--|--|---|
|                                     | <p><b>гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.182.</p>  |  | <p>дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с мяча и развивать реакцию на летящий мяч.<br/>3.В П/И «Перелет птиц» упражнять детей в быстром вл стенку, используя перекрестную координацию; выполни гимнастическую стенку с ходу.</p>   |
|                                     |  | <b>2 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b><br/>1.В прыжках в длину с места побуждать детей согласов туловища для увеличения силы толчка.<br/>2.Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на положении ног подтягиваться труднее.<br/>3.В П/И «Поменяйся местами» упражнять детей в точн его ловле.</p>   |
|                                     |  | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <b>Физкультурное занятие на ориент</b>  |
| 4-я неделя                          | <p><b>«Неделя книги»</b><br/><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.189.</p>    | <b>1 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b><br/>1.В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слит толчка. Привлечь внимание к отталкиванию вверх – впе<br/>2.Закреплять умение энергично отталкивать набивной м ног и туловища. Развивать силу отталкивания.<br/>3.В П/И «Поменяйтесь местами» упражнять в точной п мяча.</p>                     |
|                                     |  | <b>2 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Разви равновесие, наклоняясь вперед.<br/>2. Закреплять умение энергично отталкивать набивной кистью руки.<br/>3.В П/И «Наседка и цыплята» упражнять в умении выбо зависимости от их роста и высоты препятствия.</p>                                   |
|                                     |  | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Упражнять детей в использовании замаха при метани рукой.<br/>2.Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь<br/>3. Знакомить с содержанием и правилами игры «Горелк увертыванием.</p>   |
| <p><b>Апрель</b><br/>1-я неделя</p> | <p><b>«Неделя здоровья»</b><br/><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br/>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br/>Седьмой год жизни.<br/>Н.В.Полтавцева.<br/>Стр.203.</p> | <b>1 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b><br/>1.В прыжках в высоту с разбега предложить детям сам расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого ра<br/>2.В метании в цель упражнять детей в умении выбирать от местоположения цели.<br/>3.В П/И «Ловишка, бери ленту!» развивать умение пере вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.</p> |
|                                     |  | <b>2 занятие</b>                       | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координации.<br/>2. Закреплять умение выбирать способ броска в зависим цели.<br/>3.В П/И «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать продвижении прыжками на двух ногах.</p>   |
|                                     |  | <b>Физическая</b>                      | <p><b>Задачи:</b><br/>1.Упражнять детей в использовании замаха при метани</p>   |

|                             |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|
|                             |  | <b>культура на воздухе.</b>            | рукой.<br>2.Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь<br>3. Знакомить с содержанием и правилами игры «Горелки» с увертыванием.  |
| 2-я неделя                  | <b>«Космические просторы»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.209.        | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Закреплять умение энергично отталкиваться и группировку при прыжках и запрыгивания.<br>2..В П/И «Пожарные на учениях» упражнять в быстром передвижении по стенку с использованием перекрестной координации.  |
|                             |  | <b>2 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в умении выполнять группировку при прыжках на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворотов.<br>2. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбол.<br>3. В П/И «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетанные прыжки и лазанья.   |
|                             |  | <b>Физическая культура на воздухе.</b> | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Поблизости приземлению, сохраняя равновесие.<br>2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать боком в даль.<br>3.В П/И «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку» упражнять выполнять подлезание с ходу и быстрым темпе.                             |
| <b>Апрель</b><br>3-я неделя | <b>«Сберегите планету – наш дом»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.217. | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании мяча в кольцо большого мяча.<br>2.В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться.<br>3.Упражнять в умении передвигаться боком, спиной вперед в игре «Ловишка, бери ленту!».   |
|                             |  | <b>2 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.Формировать умение забрасывать большой мяч в баскетбол сразу после передачи.<br>2.Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка.<br>3.В П/И «Догони свою пару» упражнять детей в умении прыгать из разных исходных положений: стоя спиной к направлению прыжка, сидя ноги скрестно, лежа на животе. |
|                             |  | <b>Физическая культура на воздухе</b>  | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Поблизости приземлению, сохраняя равновесие.<br>2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать боком в даль.<br>3.В П/И «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку» упражнять выполнять подлезание с ходу и быстрым темпе.                             |
| 4-я неделя                  | <b>«Единство и дружба народов Земли»</b>   | <b>1 занятие</b>                       | <b>Задачи:</b><br>1.В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное вращение.<br>Предложить сравнить дальность прыжка при коротком разбеге.<br>2.Предложить выполнить забрасывание мяча в баскетбол.<br>3.Ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку.<br>Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегавшему. |

|                          |   |                                       |  |
|--------------------------|---|---------------------------------------|--|
|                          | <b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.223.                                      |                                       | 3.В П/И «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать способ подлезания с учетом их роста.  |
|                          |   | <b>2 занятие</b>                      | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега.<br>2.Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать баскетбольное кольцо.<br>3.В МП/И «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку» развивать умение лазать быстро с использованием перекрестной ноги при подлезании с учетом высоты препятствия и собственной скорости. |
|                          |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <b>Задачи:</b><br>1.Упражнять детей в использовании энергичного замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой.<br>2.В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость до конца дистанции.<br>3.В П/И «Наседка и коршун» развивать ловкость и уверенность.   |
| <b>Май</b><br>1-я неделя | <b>«День Великой Победы»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.240.  | <b>1 занятие</b>                      | <b>Диагностика уровня развития разбега.</b>  |
|                          |   | <b>2 занятие</b>                      | <b>Осмотр осанки. Осмотр стопы.</b>  |
|                          |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <b>Задачи:</b><br>1.Обследование качественных и количественных показателей бега со старта и с ходу.<br>2.Обследование прыжков в длину с места.   |
| 2-я неделя               | <b>«Опыты и эксперименты»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>«Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.240. | <b>1 занятие</b>                      | <b>Диагностика уровня развития бега.</b>   |
|                          |   | <b>2 занятие</b>                      | <b>Диагностика уровня развития прыжков.</b>  |
|                          |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <b>Задачи:</b><br>1.Обследование метания в даль.<br>2.Прыжки через короткую и длинную скакалку.<br>3.В П/И «Перемени предмет» упражнять в быстром беге.  |
| 3-я неделя               | <b>«Права ребёнка»</b><br><br><b>Комплекс утренней гимнастики.</b><br>Книга «Физическая культура в дошкольном детстве».<br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.240.  | <b>1 занятие</b>                      | <b>Диагностика уровня развития метания.</b>  |
|                          |   | <b>2 занятие</b>                      | <b>Диагностика уровня развития метания.</b>  |
|                          |   | <b>Физическая культура на воздухе</b> | <b>Задачи:</b><br>1.Обследование прыжков в высоту с разбега.<br>2.Прокатывание обруча в различных направлениях.<br>3.В П/И «Догони свою пару» упражнять в умении быстро реагировать.   |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
| 4-я неделя | <b>«Скоро в школу<br/>Комплекс утренней<br/>гимнастики.<br/>«Физическая<br/>культура в<br/>дошкольном<br/>детстве».</b><br>Седьмой год жизни.<br>Н.В.Полтавцева.<br>Стр.240. | <b>1 занятие</b>                              | <b>Диагностика уровня развития силы, в</b>  |
|            |  | <b>2 занятие</b>                              | <b>Диагностика уровня развития г</b>  |
|            |  | <b>Физическая<br/>культура на<br/>воздухе</b> | <b>Задачи:</b><br>1. Обследование метания в цель.<br>2. Упражнять детей в умении выполнять разные виды пр<br>3. В П/И «Посадка и сбор овощей» упражнять в умении<br>скамейке, сохранять равновесие. |