

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 328» городского округа Самара**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ДОУ

« 02 » августа 2021 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Детский сад № 328» г.о. Самара

/Т.И. Косычева/

« 03 » августа 2021 года

Приказ № 88

**Рабочая программа
по физическому развитию
детей дошкольного возраста**

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Болгова Галина Александровна

Разработана в соответствии с требованиями
Федерального государственного образовательного
стандарта дошкольного образования, утвержденного
Приказом Министерства образования и науки
Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г
и с учетом комплексной общеобразовательной
программы дошкольного образования «Детство»
под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой

Самара 2021

Содержание

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	3
--------------------------------	---

2. Содержательный раздел образовательной области «Физическое развитие».

2.1 Первая младшая группа.....	5-30
2.2 Вторая младшая группа.....	31-85
2.3 Средняя группа.....	86-135
2.4 Старшая группа.....	136-174
2.5 Подготовительная группа.....	175-228
2.6 Работа с родителями.....	229-231
2.7 Круговая работа.....	232-297

3. Организационный раздел

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

3.1 Оборудование для физического развития воспитанников.....	298-303
3.2 Список используемой литературы.....	304

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является общеразвивающей программой, составленной на основе базовой Образовательной Программы дошкольного образовательного учреждения (организации). Программа предусматривает освоение содержания основной образовательной программы дошкольного образования, дополняет ее и способствует гармоничному социально - коммуникативному, познавательному, речевому, художественному, физическому развитию детей, стимулируя их познавательную мотивацию, творческий потенциал, навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к совместной образовательной деятельности.

Программа составлена с учетом основных требований ФГОС ДО к образовательной области: «Физическое развитие», где приоритетом является приобретение опыта в разных видах двигательной деятельности детей.

В содержания программы отражены единые принципы ФГОС ДО, которые направлены:

- на сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- на уважении личности ребенка;
- на построении образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- на поддержку детской инициативы в различных видах деятельности;
- на сотрудничество с семьей;
- на приобщение детей к социо - культурным нормам и правилам;
- на формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- на учет этнокультурной ситуации развития детей.

Методологическую основу рабочей программы составляют педагогические научные разработки по интеграции социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, двигательной деятельности с учетом личностно-ориентированного и индивидуального подхода О.В. Акуловой, Т.И. Бабаевой, Т.А. Березиной, А.М. Вербенец, А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунской, Т.А. Ивченко, Н.О. Никоновой, Л.К. Ничипоренко, В.А. Новицкой, З.А. Михайловой, М.Н. Поляковой, О.В. Солнцевой, О.Н. Сомковой, Р.И. Яфизова.

Педагогической целесообразностью Программы являются перспективные инициативы развития личности детей, связанные с безопасной здоровьесберегающей образовательной средой и социально - значимыми ценностями.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Главным компонентом программы является учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (извлечение из ФГОС)

Рабочая программа состоит из **трех разделов**: целевого, содержательного, организационного.

В целевом разделе отражены вопросы целеполагания, постановки задач, основные подходы и принципы физического развития дошкольников, возрастные особенности, целевые ориентиры программы.

Содержательный раздел представлен в табличном варианте, в виде годового еженедельного планирования образовательной деятельности физическое развитие, которые соответствуют стандарту. А так же включает в себя дополнительную бесплатную образовательную программу для старших дошкольников: кружок «Степ-аэробики». Обновление заключается:

- в интеграции тем, видов, форм образовательной деятельности;
- в добавлении раздела «Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельной двигательной деятельности», с четким определением того, что освоил ребенок в ходе каждого занятия, каково его индивидуальное развитие в процессе самостоятельного выполнения дидактических заданий, упражнений, игровых действий;
- в определении целевых ориентиров по каждой конкретной теме.

В содержательном разделе представлено планирование в табличном варианте и образец технологической карты с пояснениями по ее заполнению.

Организационный раздел включает в себя примерную организацию образовательного процесса и методическое обеспечение образовательного процесса.

2. Содержательный раздел образовательной области «Физическое развитие».

2.1 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет.

Задачи:

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. Целенаправленно развивать физические качества. Развивать умение согласовывать свои действия с движениями других.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Разные движения. Вот как мы умеем»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Обручи».
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Развитие координации движений».
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: спортивно - музыкального развлечения: «Сильные, ловкие, смелые».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние Четвереньки и на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; легкий бег,	ОРУ с обручем: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками. 3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх. 4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. 5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками. 7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 30 см</i>), по «следам», из обруча в обруч. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>); запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>). Метание вдаль правой и левой руками (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); катание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание под дугами (<i>3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга</i>).	«Найди котенка»

	быстрый бег		Подвижная игра «Домашние птицы»	
СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег, бег	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. - мяч к себе. 2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук. 5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока. 6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. 7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние между чертой и ориентиром 20 см</i>). Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками (<i>расстояние от пола до шнура 40 см</i>). Подвижная игра «Солнышко и дождик». Описание : по кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч.	«Узнай, кто позвал?»

Календарные сроки	Содержание деятельности	
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Осваиваем основные движения»	
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Развитие координации движений. Упражнения с предметами»	
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мы всегда в движении»	
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели «Прыжки. Метание»	

Организация двигательного режима				
Физкультурные занятия		2 раза в неделю		
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений		3 раза в неделю		
Музыкально - ритмические движения		2 раза в неделю		
Оздоровительный бег		Ежедневно		
Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы				
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).				
Использование спортивной предметно - развивающей среды.				
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.				
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.				
ОКТАБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку,	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег в рассыпную;	ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.	Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком. Прыжки через веревку (<i>высота верёвки от пола 5—10 см</i>). Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. Лазание: подлезание под верёвку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м (<i>расстояние между линиями 15-20 см</i>)-, перебрасывание из-за головы мяча по кругу (<i>расстояние между</i>	«Холодно - жарко»

«Холодно - жарко»

1	2	3	4	5
не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку	дыхательные упражнения	6. И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.	детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка, высота верёвки от пола 60 см). Подвижная игра «Лягушки»	
ОКТАБРЬ (III, IV недели)				
Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком. Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперед. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (3—4 раза подряд); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м). Подвижная игра «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк»)	«Море волнуется...»

Календарные сроки		Содержание деятельности		
1 неделя (два занятия)		Тема первой недели: «Разные движения. Вот как мы умеем»		
2 неделя (два занятия)		Тема второй недели: «Обручи».		
3 неделя (два занятия)		Тема третьей недели: «Развитие координации движений».		
4 неделя (два занятия)		Тема четвертой недели: спортивно - музыкального развлечения: «Сильные, ловкие, смелые».		
Организация двигательного режима				
Физкультурные занятия		2 раза в неделю		
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений		3 раза в неделю		
Музыкально - ритмические движения		2 раза в неделю		
Оздоровительный бег		Ежедневно		
Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы				
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).				
Использование спортивной предметно - развивающей среды.				
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.				
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.				
НОЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения прыгивать с высоты 20 -	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба;	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу. 4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.	Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 35 см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: спрыгивание с высоты 20-30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка).	«Тишина у пруда»

25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание - выдох	5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. 6. И. п.: о. с. - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками. 7. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Метание: катание мяча друг другу из разных положений (<i>сидя, стоя</i>) на расстоянии 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>). Подвижная игра «Найди свое дерево»	
НОЯБРЬ (III, IV недели)				
Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба с оста-	ОРУ с мячом: 1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками. 3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой.	Равновесие: перешагивание через предметы (<i>высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см</i>); ходьба по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см</i>). Прыжки: спрыгивание с кубов (<i>высота кубов 30 см</i>).	«Что в пакете?»

приземлении при спрыгива- нии с кубов, в перешагива- нии с предмета на предмет, в ходьбе по на- клонной доске	новкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бу- тейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныри- вать»); прыж- ки вперёд на двух ногах, быстрый бег	5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повто- рить левой рукой. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	Метание: бросание мяча в баскетболь- ное кольцо двумя руками от груди, из- за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. Подвижная игра «Мотылек»	
Календарные сроки			Содержание деятельности	
1 неделя (два занятия)			Тема первой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Ходьба бег	
2 неделя (два занятия)			Тема второй недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Прыжки.	
3 неделя (два занятия)			Тема третьей недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Мет ние.	
4 неделя (два занятия)			Тема четвертой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Лазание.	
Организация двигательного режима				
Физкультурные занятия			2 раза в неделю	
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений			3 раза в неделю	
Музыкально - ритмические движения			2 раза в неделю	
Оздоровительный бег			Ежедневно	

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы				Продолжение табл.
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).				
Использование спортивной предметно - развивающей среды.				
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.				
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.				
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах	ОРУ с плоской палкой: 1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз. 2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперёд, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50 см). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см). Подвижная игра «Мы веселые ребята»	«Зимние забавы»

ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора	ОРУ с большим мячом: 1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п.- мяч к себе; 2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону. 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 9. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой. 10. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (<i>расстояние между кеглями 70-80 см</i>). Прыжки через предметы (<i>высота предметов 5-10 см</i>). Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>)-, прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5 м (<i>расстояние между предметами 40- 50 см</i>). Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки»)	«Найди игрушку»
Календарные сроки		Содержание деятельности		
1 неделя - выходные праздничные дни		1 неделя - выходные праздничные дни		
2 неделя - выходные праздничные дни		2 неделя - выходные праздничные дни		
3 неделя (два занятия)		«Перестроение. Ходьба парами»		
4 неделя (два занятия)		«Осанка. Ходьба и бег врассыпную. Остановка по сигналу»		
Организация двигательного режима				

Физкультурные занятия		2 раза в неделю		
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений		3 раза в неделю		
Музыкально - ритмические движения		2 раза в неделю		
Оздоровительный бег		Ежедневно		
Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы				
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).				
Использование спортивной предметно - развивающей среды.				
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.				
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.				
ЯНВАРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки,	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4—5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.	«Снежок»

ползать по на- клонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четверень- ках, отбивать мяч одной ру- кой о пол, ме- тать в горизон- тальную цель правой и левой руками	носков врозь, с выполнени- ем упражне- ния на дыха- ние по методу К. Бутейко (детям пред- лагается «нырнуть» под воду за рыбкой и дол- го не «выны- ривать»); лёг- кий бег, быст- рый бег	4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, пе- ренести через косичку. Вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же по- вторить левой рукой. 7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через плато- чек и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>). Подвижная игра «Вьюга»	
ЯНВАРЬ (III, IV недели)				
Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках че- рез обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой	Ходьба на нос- очках, руки вверх, на пят- ках, «муравь- ишки», «обезь- янки», с раз- ведением нос- ков врозь, пяток врозь,	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и пой- мать обеими руками. 3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вер- нуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой. 4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклонить- ся вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вер- нуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и	Равновесие: ходьба по веревке, при- ставляя пальцы одной ноги к пятке дру- гой ноги. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Метание: катание мяча в парах из раз- ных положений (<i>сидя, стоя</i>); перебрасы- вание мяча из-за головы друг другу по кругу (<i>расстояние между детьми 1,5</i>	«Ехали — ехали...» (игра на ко- ординацию речи)

прямо и боком	в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд	поймать его 2 руками. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. 7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой	м). Лазание: подлезание под верёвкой прямо и боком (<i>высота верёвки от пола 40-50 см</i>). Подвижная игра «Цветные автомобили»	Продолжение табл.
---------------	---	--	--	-------------------

Продолжение табл.

Календарные сроки	Содержание деятельности	
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Ползаем, лазаем, играем с мячом»	
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Подвижные и ловкие»	
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Ловкие и смелые»	
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: спортивно - музыкальное развлечение «Веселые старты»	
Организация двигательного режима		
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю	
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю	
Оздоровительный бег	Ежедневно	
Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы		
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).		
Использование спортивной предметно - развивающей среды.		
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.		
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.		
ФЕВРАЛЬ (I, II недели)		

Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закрепить умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах с приподнятыми ягодичными над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, лёгкий бег	ОРУ с кубиками: И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики - и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой	Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см). Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	«Зимние забавы»
---	---	--	--	------------------------

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				
Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед и назад, ноги не сгибать. 6. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки со скамейки (высота скамейки 20-25 см). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Салют»	«Холодно - жарко»
Календарные сроки		Содержание деятельности		
1 неделя (два занятия)		Тема первой недели: «Координация движений»		
2 неделя (два занятия)		Тема второй недели: «Ловкость и координация»		
3 неделя (два занятия)		Тема третьей недели: «Разные движения»		
4 неделя (два занятия)		Тема четвертой недели: итоговые занятия «Веселые игры».		
Организация двигательного режима				
Физкультурные занятия		2 раз в неделю		
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений		3 раза в неделю		

Музыкально - ритмические движения		2 раза в неделю			Продолжение табл.
Оздоровительный бег		Ежедневно			
Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы					
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).					
Использование спортивной предметно - развивающей среды.					
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.					
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.					
МАРТ (I, II недели)					
Упражнять	Ходьба на носочках, руки	ОРУ с обручем:	Равновесие:	«Холодно - жарко»	
в равновесии,	сочках, руки	1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч	ходьба по скамейке боком (высота скамейки 20-25 см), по веревке		
в прыжках из обруча в обруч,	на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба	вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.	прямо.		
в лазании по лестнице, в катании обруча	янки», ходьба враспынную; дыхательные	2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.		
между предметами; закреплять умения		3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.	Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см).		
		4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.	Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом)		

лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч	упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот вы- пятить вперёд, за- держка дыхания, выдох через плот- но сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и ле- вым боком	5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу паль- цами, пятками. 7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	на высоту 10 см); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м. Подвижная игра «Грачи и автомобиль»	
МАРТ (III, IV недели)				
Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, враспынную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиночка» (дети закрывают глаза, расслабляют	ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой. 4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (ко-	Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе,	«Деревья и птицы»

с места	руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе	лени не сгибать) и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперёд-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке. 9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой	согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Перебрось мяч»	
---------	--	--	---	--

Календарные сроки		Содержание деятельности		
1 неделя (два занятия)		Тема первой недели: «Веселые мячики».		
2 неделя (два занятия)		Тема второй недели: «Весеннее настроение».		
3 неделя (два занятия)		Тема третьей недели: «Веселые матрешки».		
4 неделя (два занятия)		Тема четвертой недели: итоговые занятия «Весенние игры».		
Организация двигательного режима				
Физкультурные занятия		2 раза в неделю		
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений		3 раза в неделю		
Музыкально - ритмические движения		2 раза в неделю		
Оздоровительный бег		Ежедневно		
Обеспечение условий для эффективной физкультурно- оздоровительной работы				
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).				
Использование спортивной предметно - развивающей среды.				
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.				
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.				
АПРЕЛЬ (I, II недели)				
Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упраж-	Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку» (дети	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. 4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону.	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка</i>). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Цыплята на	«Тишина у пруда»

ражнять в равновесии, в прыжках в длину с места	стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку»)	7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»). 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте	полян- ке»	Продолжение табл.
АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
Учить игроков с элементами соревнования; закрепить умение бросать мяч в баскетбольное	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения;	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.	Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>).	«Холодно - жарко»

кольцо из-за го- ловы, от груди; упражнять в ла- зании по гимна- стической стен- ке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в проле- зании прямо и боком в обруч	прыжки впе- рёд на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлё- стыванием голени	4. И. п.: о. с., натянутая косичка вниз. Поднять одну ногу, пе- ренести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх. 6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух но- гах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте	Метание: бросание мяча от груди, из- за головы в баскетбольное кольцо с рас- стояния 1,5-2 м (<i>баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м</i>). Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнасти- ческой стенке. Подвижная игра «Перебрось мяч»
Календарные сроки		Содержание деятельности	
1 неделя (два занятия)		Тема первой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Ходьба и бег	
2 неделя (два занятия)		Тема второй недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Прыжки.	
3 неделя (два занятия)		Тема третьей недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Метание. Лазание.	
4 неделя (два занятия)		Тема четвертой недели: «Весенние старты» Физкультурный праздник	
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия		2 раза в неделю	
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений		3 раза в неделю	
Музыкально - ритмические движения		2 раза в неделю	
Оздоровительный бег		Ежедневно	

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы				
Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).				
Использование спортивной предметно - развивающей среды.				
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.				
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.				
МАЙ (I, II недели)				
Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через верев-	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперёд, с вы-соким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно	ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами. 4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево. 5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук. 7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока. 8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самой левой ногой. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями	Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед. Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (<i>высота мишени 1,5 м</i>). Лазание: упражнение «Жучок». Описание : сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая 4 и выпрямляя ноги. Подвижная игра «Салют»	«Узнай, кто позвал?»

Продолжение табл.

ку боком	выдохнуть)			
----------	------------	--	--	--

МАЙ (III, IV недели)

Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку	Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, начет- вереньках, «обезьянки»; легкий бег, бег (1-2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком	ОРУ с обручем: И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехвата- ми руками. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой	Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (<i>высота предметов 15-20 см</i>). Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Переправа»	«Море волнуется»
--	---	---	---	------------------

2.2 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Задачи:

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. Целенаправленно развивать физические качества. Развивать умение согласовывать свои действия с движениями других.

Сентябрь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Ходьба и бег».
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Ходьба и бег. Прыжки».
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мы всегда в движении».
4 неделя (два занятия)	Семейно- групповой спортивный праздник. Эстафета.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

1 неделя (два одинаковых занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для приобретения двигательного опыта в процессе разных видов деятельности. Задача: научить простейшим спортивным двигательным навыкам в процессе разных видов деятельности.	Тема первой недели: «Ходьба и бег» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - художественно - эстетическая деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Краткая беседа о красивой ритмичной ходьбе и легком беге. Двигательная Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога) и основные движения по теме недели. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег по сигналу. Ходьба и бег между линиями. Речевая По ровненькой дорожке (ходьба в ритме стихотворения) По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два. Художественно - эстетическая Слушаем музыку «Ходим - бегаем» Задания: определить, под какую музыку надо идти, а под какую бегать. Игровая Подвижные игры под музыку «Ходим - бегаем», «Иди - стой».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение ходьбы и бега. Выполнение общеразвивающих упражнений. Слушание, запоминание и одновременное выполнение движений в ритме стиха. Слушание музыки. Участие в игровой деятельности.	- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; - проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; - умеет реагировать на сигналы «беги», «стой».

2 неделя (два одинаковых занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для приобретения двигательного опыта в процессе разных видов деятельности. Задача: научить простейшим спортивным двигательным навыкам в процессе разных видов деятельности.	Тема второй недели: «Ходьба и бег. Прыжки» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - художественно - эстетическая деятельность; - игровая деятельность	Коммуникативная Беседа о пользе движения и двигательных упражнений. Двигательная Повторение, закрепление. Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели. «Веселые руки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, повернуть ладонями, опустить. Повторить 5 раз. «Веселые ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз. «Прыжки на месте на двух ногах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте. Ходьба друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег по сигналу. Ходьба и бег между линиями.	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение игровых движений в ритме стиха. Участие в подвижных играх. Слушание музыки и выполнение прыжков под музыку.	- ребенок может поддерживать беседу; - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; - проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; - с интересом слушает стихи и выполняет характерные движения персонажей; - умеет взаимодействовать со сверстниками.

		Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед на 2 метра. Речевая Слушаем, запоминаем. «Стоит в лесу избушка, А в ней живёт Петрушка, К нему идёт зверюшка Попрыгать-поиграть! (выполнение игровых движений) Олени, Носороги, Медведи из берлоги Приходят друг за дружкой Попрыгать-поиграть! (выполнение игровых движений)» Игровая Подвижные игры с ходьбой «К куклам в гости», «Кто тише». Подвижные игры с бегом «Догони меня», «По тропинке» Подвижные игры с прыжками «Обезьянки». Художественно - эстетическая Слушаем музыку М. Сатулина «Мячики» и прыгаем как мячики.		
--	--	--	--	--

3 неделя (два одинаковых занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для приобретения двигательного опыта в процессе разных видов деятельности. Задача: научить простейшим спортивным двигательным навыкам в процессе разных видов деятельности.	Тема третьей недели: «Мы всегда в движении» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - познавательно - исследовательская деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - художественно - эстетическая деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Краткая беседа о пользе двигательных упражнений. Познавательно - исследовательская Загадки «Стукнешь о стенку - а я отскачу; бросишь на землю - а я поскачу, я из ладоней в ладони лечу, смирно лежать не хочу» (Мяч) и другие загадки. Двигательная Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад, вторить 2 раза. «Постучи кубиком». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед,	Участие в беседе. Самостоятельное отгадывание загадок. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений: «Раскачивание рук», «Постучи кубиком», «Положи кубик». Ползание на четвереньках по прямой, между предметами. Лазание по гимнастической стенке. Участие в игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок может поддерживать беседу; - проявляет волевые усилия в ползании и лазании; - проявляет инициативу в подвижных играх; - проявляет активность в трудовой деятельности.

		постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза. «Положи кубик». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом. Ползаем, лазаем. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами. Лазание по гимнастической стенке высота - 1.5 метра. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба по наклонной доске с удержанием равновесия. Игровая Игры с мячом «Найди мяч», «Мой веселый звонкий мяч». Трудовая Уборка мячей и оборудования.		
--	--	--	--	--

4 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7,8

7 занятие - подготовка к семейно- групповой эстафете.

8 занятие - проведение спортивного праздника.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Семейно-групповой спортивный праздник. Эстафета. Цель: создание условий для организации совместного участия детей и родителей в спортивной жизни детского сада. Задача: приобщить детей и родителей к совместной игровой соревновательной деятельности.	Подготовка к семейно-групповому празднику Семейно-групповой спортивный праздник. Эстафета. Краткое содержание: представление команд; - игровая эстафета; - награждение команд.	Двигательная Эстафета. Игры: «Через ручеек по мостику», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Шагай через кочки», «Бегом по горке».	Участие в семейно-групповом спортивном празднике.	- ребенок проявляет спортивный интерес и активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности.

Октябрь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Осваиваем основные движения»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Развитие координации движений. Упражнения с предметами»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мы всегда в движении»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели «Прыжки. Метание»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

1 неделя (два одинаковых занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для обогащения детского двигательного опыта, освоения основных движений. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе освоения основных движений.	Тема первой недели: «Осваиваем основные движения. Ходьба. Бег». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - художественно-эстетическая деятельность; - игровая деятельность; - познавательно - исследовательская деятельность (загадки).	Коммуникативная Беседа о признаках здоровья человека. Двигательная Общеразвивающие упражнения (повторение, закрепление предыдущих). Основные движения по теме недели. Ходьба обычная. Ходьба на носках, на месте, с высоким подниманием бедра. Бег стайкой, враспынную. Перестроения: свободное, враспынную. Художественно- эстетическая Музыкально- ритмические упражнения: «Автомобиль» музыка М. Раухвегера, «Зайчики» музыка Е. Тиличевой. Игровая Подвижные игры «Догоните меня», «Воробышки и автомобиль». Речевая Заучиваем и отгадываем: «Этот конь не ест овса, Вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем». (Велосипед)	Участие в беседе о признаках здоровья человека. Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: ходьбы, бега. Самостоятельное выполнение музыкально- ритмических упражнений. Участие в коллективных подвижных играх. Заучивание и отгадывание загадок.	- ребенок использует речь для выражения своих мыслей; - способен самостоятельно выполнять двигательные упражнения; - следует социальным нормам поведения в подвижных играх; - проявляет волевые усилия при освоении основных движений.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для обогащения детского двигательного опыта, освоения основных движений. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе освоения основных движений.	Тема второй недели: «Развитие координации движений. Упражнения с предметами» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - художественно-эстетическая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении движений. Двигательная Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога (инструктора). Основные движения по теме недели. Ходьба по дорожкам – доскам в виде препятствий: кирпичиков (10 -12 штук), кубиков (10 - 12). Бег между кубиками, кеглями. «Пробеги и не сбей». Упражнения с предметами. Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой. Ловля мяча. Художественно - эстетическая Игра с пением «Поезд». Трудовая Уборка спортивного инвентаря.	Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении движений. Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: ходьба по дорожкам- доскам в виде препятствий. Самостоятельное выполнение музыкально-ритмических упражнений. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок владеет устной речью; - способен самостоятельно выполнять двигательные упражнения; - следует социальным нормам поведения в подвижных играх; - проявляет активность в трудовой деятельности.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для обогащения детского двигательного опыта, освоения основных движений. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе освоения основных движений.	Тема третьей недели: «Веселый мяч» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - художественно-эстетическая деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Рассказ об играх с мячом. Вопросы. Ответы. Двигательная Общеразвивающие упражнения и основные движения по теме недели: - подбрасывание мяча; - ловля мяча; - ловля мяча двумя руками; - индивидуальные действия с мячом, - коллективные действия с мячом; - чередование ходьбы и бега со средней скоростью. Художественно - эстетическая Музыкально - ритмические движения «Веселые мячики!» Музыка В. Витлина. Трудовая Уборка спортивного инвентаря.	Участие в коммуникативной деятельности, ответы на вопросы. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение игровых движений с мячом. Самостоятельное выполнение музыкально - ритмических упражнений. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок владеет устной речью; - способен самостоятельно выполнять двигательные упражнения; - реагирует на сигналы педагога; - проявляет активность в трудовой деятельности.

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7, 8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для обогащения детского двигательного опыта, освоения основных движений. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе освоения основных движений.	Тема четвертой недели «Прыжки. Метание» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - художественно-эстетическая деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного выполнения прыжков и метания. Двигательная Общеразвивающие упражнения: - чередование ходьбы и бега со средней скоростью. Основные движения по теме недели. Прыжки: исходное положение, небольшое приседание, толчок-отталкивание двумя ногами. Метание вдаль. Исходное положение, замах, бросок. Художественно - эстетическая Музыкально - ритмические движения «Зайчики» русская народная мелодия. Трудовая. Уборка спортивного инвентаря.	Участие в коммуникативной деятельности, ответы на вопросы. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение прыжков из исходного положения. Самостоятельное метание вдаль. Самостоятельное выполнение музыкально-ритмических упражнений. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - реагирует на сигналы педагога; - соблюдает правила безопасного поведения при выполнении прыжков и метания; - проявляет активность в трудовой деятельности.

Ноябрь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Разные движения. Вот как мы умеем»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Обручи».
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Развитие координации движений».
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: спортивно - музыкального развлечения: «Сильные, ловкие, смелые».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

1 неделя (два одинаковых занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий - 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема первой недели: «Разные движения. Вот как мы умеем» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность.	Коммуникативная Приветствие. Повторение правил безопасного поведения во время занятий физической культурой. Двигательная Построение. Основная ходьба. Ходьба на носках. Бег с изменением темпа. Комплекс общеразвивающих упражнений. Потягивание «Потягушки». Приседание. «Пружинки». Прыжки. «Воробышки». Игровые упражнения для развития быстроты: «Быстро возьми!», «Скорее в круг». Речевая Выполнение движений вместе с педагогом в ритме стиха. «Мы играем целый день Целый день играть не лень. Ты смотри, не отставай Все за нами повторяй». «Мы поднимем руки вверх Сразу станем выше всех. Руки ниже опусти И достанешь до земли».	Участие в повторении правил безопасного поведения во время занятий физической культурой. Участие в разных видах двигательной деятельности. Самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в речевой деятельности. Выполнение движений вместе с педагогом в ритме стиха.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения; - проявляет активность при выполнении игровых упражнений.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема второй недели: «Обручи» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - речевая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о круглом обруче. Двигательная Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Ходьба в колонне. Прыжки из обруча в обруч. Упражнение. Поднятие обруча вверх. Упражнение «Положи обруч» Ходьба вокруг своего обруча. Игровая «Машина» - ребенок держит обруч как руль и бежит по кругу. «Догони обруч» Педагог катит обруч, ребенок догоняет обруч. Речевая Запоминаем, повторяем. «Обручи всегда помогут Гибкость нам развить немного. Будем чаще наклоняться, Приседать и нагибаться». Трудовая Уборка оборудования.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в игровой деятельности. Участие в речевой деятельности.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения - проявляет активность при выполнении игровых упражнений; - проявляет активность в трудовой деятельности.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема третьей недели: «Развитие координации движений» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - интеграция (движение и речь) - игровая деятельность; - трудовая деятельность	Коммуникативная Беседа о безопасном поведении при выполнении движений. Двигательная Общеразвивающие упражнения. Построение. Основная ходьба. Ходьба на носках. Бег с изменением темпа. Речь и движение (ходьба «паровозиком») «Едем, едем, долго едем, Очень длинный этот путь. Скоро до Москвы доедем, Там мы сможем отдохнуть». Дыхательные упражнения. Основные движения по теме недели. Координация: перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой. Ходьба по разложенным на полу дорожкам – доскам, с перешагиванием через кубики. Игровая «Поползи - не задень», «Пройди как Мишка», «Проползи как мышка». Трудовая Уборка оборудования.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в игровой деятельности. Участие в речевой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения; - проявляет активность при выполнении игровых упражнений; - проявляет активность в трудовой деятельности.

4 неделя. Подготовка и проведение спортивно - музыкального развлечения: «Сильные, ловкие, смелые».

Нумерация занятий: 7,8. (7- подготовка спортивно - музыкального развлечения, 8 - проведение спортивно - музыкального развлечения)

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема четвертой недели: «Сильные, ловкие, смелые». Содержание развлечения состоит из всех пройденных и освоенных детьми двигательных упражнений и подвижных игр, которые педагог представляет в виде сценария.	Подготовка и проведение спортивно - музыкального развлечения: «Сильные, ловкие, смелые». Содержание развлечения состоит из всех пройденных и освоенных детьми двигательных упражнений и подвижных игр, которые педагог представляет в виде сценария.	Участие в спортивно-музыкальном развлечении «Сильные, ловкие, смелые».	- ребенок имеет соревновательный двигательный опыт; - проявляет волевые усилия при выполнении игровых заданий; - доброжелательно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

Декабрь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Ходьба и бег
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Прыжки.
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Метание.
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Лазание.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

1 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Ходьба и бег» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема первой недели: «Ходьба и бег» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Ответы на вопросы. Для чего человеку нужно движение? Двигательная Мониторинговые задания по теме. Приветствие. Ходьба с ненапряженным положением туловища и головы. Свободное движение рук. Согласованные движения рук и ног. Бег. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Свободное движение рук. Соблюдение направления. Игровая Игры: «Через ручеек по мостику», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Шагай через кочки», «Бегом по горке».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при ходьбе и беге. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные элементы ходьбы и бега; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

2 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Прыжки» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема второй недели: «Прыжки» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. «Прыгают дети, прыгают птицы...». Двигательная Приветствие. Ходьба с ненапряженным положением туловища и головы. Свободное движение рук. Согласованные движения рук и ног. Мониторинговые задания по теме. Прыжки. Исходное положение. Небольшое приседание на слегка расставленных ногах. Толчок, отталкивание одновременно двумя ногами. Полет, ноги слегка согнуты. Приземление, мягко. На две ноги. Игровая Игры: «Кто дальше прыгнет», «Охотники и Зайцы».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при прыжках. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с прыжками в длину, с места; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

3 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по теме «Метание» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема третьей недели: «Метание» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Безопасные правила поведения при метании. Двигательная Приветствие. Ходьба с ненапряженным положением туловища и головы. Свободное движение рук. Согласованные движения рук и ног. Мониторинговые задания по теме. Метание. (набитые небольшие мешочки для метания, мячи, и др.) Метание выполняется по указанию педагога, напоминания, что делать, как делать. Исходное положение: стоя, лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. Замах. Бросок с силой. Метание вдаль. Метание в горизонтальную цель. Метание в вертикальную цель. Игровая Игры: «Меткий стрелок», «Попади в мишень».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при метании предметов. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с метанием вдаль: в горизонтальную цель, в вертикальную цель; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

4 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по теме «Лазание» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема третьей недели: «Лазание» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Безопасные правила поведения при лазании по гимнастической стенке. Двигательная Приветствие. Ходьба с ненапряженным положением туловища и головы. Свободное движение рук. Согласованные движения рук и ног. Мониторинговые задания по теме. Лазание Лазание по гимнастической стенке Указания педагога. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. Чередующий шаг. Активные, уверенные движения. Игровая «В зоопарке», «Лазяющие обезьянки».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при лазании. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с лазанием по гимнастической стенке; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

Промежуточный мониторинг (модель) «Физическое развитие»

Показатели	Оценка
Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения.	Пять баллов (отлично)
При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.	Четыре балла (хорошо)
Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.	Три балла (удовлетворительно)
Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.	Два балла (неудовлетворительно)
Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.	Ноль баллов (плохо)

(«Мониторинг в детском саду», Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2011)

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 3 - 4 лет

Основные движения	Показатель
Ходьба и бег	Ходьба с ненапряженным положением туловища и головы. Свободное движение рук. Согласованные движения рук и ног. Бег. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Свободное движение рук. Соблюдение направления.
Прыжки	Исходное положение. Небольшое приседание на слегка расставленных ногах. Толчок, отталкивание одновременно двумя ногами. Полет, ноги слегка согнуты. Приземление, мягко. На две ноги.
Метание	Исходное положение: стоя, лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. Замах. Бросок с силой.
Лазание	Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. Чередующий шаг. Активные, уверенные движения.

Январь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - выходные праздничные дни	1 неделя - выходные праздничные дни
2 неделя - выходные праздничные дни	2 неделя - выходные праздничные дни
3 неделя (два занятия)	«Перестроение. Ходьба парами»
4 неделя (два занятия)	«Осанка. Ходьба и бег врассыпную. Остановка по сигналу»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

3 неделя. (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для становления и обогащения двигательного опыта детей по выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участия в подвижных играх. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе выполнения основных программных движений, общеразвивающих	Тема третьей недели: «Перестроение. Ходьба и бег парами». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа. Красивая осанка. Прямая спина. Двигательная Общеразвивающие упражнения (по выбору инструктора) и основные движения по теме недели. Построение в колонну парами. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена. Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную. Речевая Выполнение движений по содержанию стихотворения: «Дружно парами шагаем И колени поднимаем. А сейчас мы побежали По команде «Стой!» Мы встали» ... Общеразвивающие упражнения:	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности: построение в колонну парами, построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена. Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную. Участие в речевой деятельности. Запоминание стиха. Выполнение движений в соответствии с содержанием. Участие в подвижной русской народной игре «Пятнашки».	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные элементы ходьбы и бега; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх; - запоминает и повторяет текст стиха, самостоятельно выполняет движения в соответствии с его содержанием.

упражнений, участия в подвижных играх.		«Пушистые цыплята» «Цыплята машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, повторить 4 раза. «Цыплята пьют воду». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз. «Цыплята клюют зерна» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза. Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом. Игровая Подвижная народная игра «Пятнашки».		
---	--	---	--	--

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий - 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для становления и обогащения двигательного опыта детей по выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участия в подвижных играх. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе выполнения основных программных движений, общеразвивающих	Тема четвертой недели: «Осанка. Ходьба и бег враспынную. Остановка по сигналу» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа. Красивая осанка человека. Прямая спина. Двигательная Ходьба. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом. Осанка. Бег. Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Остановка по сигналу. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. Общеразвивающие упражнения. «Погреем руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 4 раза. «Погреем ноги».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности: построение в шеренгу, бег по кругу, смена направления по сигналу, остановка по сигналу. Индивидуальное самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в коллективных подвижных народных играх.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные элементы ходьбы и бега; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх; - проявляет инициативу в двигательной игровой деятельности; - выполняет указания педагога (инструктора) в остановке по сигналу.

упражнений, участия в подвижных играх.		И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 4 раза. «Попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки. Игровая Подвижные народные игры «Берегись!», «Ловишки в кругу».		
---	--	--	--	--

Февраль

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Ползаем, лазаем, играем с мячом»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Подвижные и ловкие»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Ловкие и смелые»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: спортивно - музыкальное развлечение «Веселые старты»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для освоения детьми программных упражнений ползания и подлезания под скамейку, игр с мячом, ходьбе по наклонной доске. Задача: упражнять детей в ползании и подлезании, бросках мяча, ходьбе по наклонной доске.	Тема первой недели: «Ползаем, лазаем, играем с мячом» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Приветствие. Беседа о правилах безопасного поведения в спортивном зале. Двигательная Ходьба по извилистой дорожке, нарисованной мелом или обозначенной шнуром. Ползание и пролезание в обруч - (2 раза). И.п.: стоя держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпрямиться - (2 раза). Ходим по наклонной доске (высота над полом 10-20 см) вверх и вниз - (3 раза). Бросаем мяч двумя руками через ленту, натянутую на уровне груди ребенка - (3 раза). Игровая Подвижная народная игра с мячом «Зеваки». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе о правилах безопасного поведения в спортивном зале. Индивидуальная ходьба по извилистой дорожке. Самостоятельное ползание и пролезание в обруч. Ходьба по наклонной доске.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения; - проявляет активность при выполнении игровых упражнений.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для освоения детьми программных упражнений ползания и подлезания под скамейку, игр с мячом, ходьбе по наклонной доске. Задача: упражнять детей в ползании и подлезании, бросках мяча, ходьбе по наклонной доске.	Тема второй недели: «Подвижные и ловкие» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - музыкально - ритмическая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Приветствие. Беседа о правилах безопасного поведения в спортивном зале. Речевая «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, мы руки поднимаем, мы руки опускаем, качаем головой. (выполнение движений по содержанию стиха). Двигательная Приветствие. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» между предметами, по наклонной доске, ползание под скамейку, перелезание через бревно. Музыкально- ритмические упражнения «Веселые мячики». Игровая Подвижная игра «Толкай мяч». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе о правилах безопасного поведения в спортивном зале. Индивидуальное выполнение движений по содержанию стихотворения. Самостоятельное ползание на четвереньках по прямой. Ползание между предметами. Ползание под скамейку. Перелезание через бревно. Самостоятельное выполнение музыкально-ритмического упражнения «Веселые мячики». Участие в подвижной игре. Участие в уборке инвентаря.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения; - проявляет активность при выполнении игровых упражнений; - проявляет волевые усилия в ползании и лазании.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для освоения детьми программных упражнений ползания и подлезания под скамейку, игр с мячом, ходьбе по наклонной доске. Задача: упражнять детей в ползании и подлезании, бросках мяча, ходьбе по наклонной доске.	Тема третьей недели: «Ловкие и смелые» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - речевая деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - музыкально - ритмическая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Приветствие. Беседа о том, кто такие ловкие и смелые? Речевая «Выше ноги поднимай! Ловко, смело ты шагай! А потом - легко беги По дорожке вдоль реки» (ходьба и бег с остановкой по сигналу). Двигательная Перепрыгни бревнышко. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м.) Музыкально - ритмические упражнения «Упражнение с обручем», упражнение «Скачем как мячики». Игровая Подвижная игра «Передай мяч». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Индивидуальное выполнение движений по содержанию стихотворения. Самостоятельное перепрыгивание через бревнышко. Самостоятельное проползание в обруч. Ловля мяча. Выполнение музыкально – ритмического упражнения. Участие в подвижной игре. Участие в уборке инвентаря.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения; - проявляет активность при выполнении игровых упражнений; - проявляет старание в ловле мяча.

4 неделя (два занятия: первое - на повторение двигательных упражнений, второе - спортивное развлечение)

Нумерация занятий - 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для освоения детьми программных упражнений ползания и подлезания под скамейку, игр с мячом, ходьбе по наклонной доске. Задача: упражнять детей в ползании и подлезании, бросках мяча, ходьбе по наклонной доске.	Тема четвертой недели: «Веселые старты» Содержание темы включает в себя сценарную подготовку развлечения, по пройденному программному материалу, где используются освоенные детьми упражнения, игры по выбору инструктора (педагога).	«Веселые старты» Содержание темы включает в себя сценарную подготовку развлечения, по пройденному программному материалу, где используются освоенные детьми упражнения, игры по выбору инструктора (педагога).	Участие в развлечении «Веселые старты».	- ребенок проявляет интерес и активность в коллективной двигательной деятельности.

Март

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Координация движений»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Ловкость и координация»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Разные движения»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: итоговые занятия «Веселые игры».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для развития координации движений, быстроты и ловкости. Задача: формировать опорно-двигательный аппарат, в процессе выполнения специальных двигательных заданий и упражнений.	Тема первой недели: «Координация движений» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа. Для чего нужна координация движений? (использование наглядного материала, фото, видео) Вопросы. Ответы детей. Двигательная Общеразвивающие упражнения Положения в движении головы (вверх – вниз, налево и направо). Положения в движении рук (одновременные, однонаправленные). Положения в движении туловища (наклоны). Положения в движении ног (приседания, подскоки на месте). Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с предметами: перекладывание предметов стоя, кружение с ленточкой над головой. Бег между кеглями. «Прыжки на мат». Тренировать мышцы, развивать смелость. Игровая «Проползи – не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Самостоятельное выполнение движений головы, рук, туловища, ног. Самостоятельное выполнение упражнений с предметами. Участие в подвижных играх. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок выполняет упражнения на координацию движений; - удерживает равновесие при выполнении упражнений; - понимает, как надо действовать в играх с правилами; - у ребенка сформирован опорно-двигательный аппарат.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для развития координации движений, быстроты и ловкости. Задача: формировать опорно-двигательный аппарат, в процессе выполнения специальных двигательных заданий и упражнений.	Тема первой недели: «Ловкость и координация» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа. Кто такие ловкие? (использование наглядного материала, фото, видео) Вопросы. Ответы детей. Двигательная Общеразвивающие упражнения. Четыре стадии ловкости: 1. Балансирование. 2. Координация движений. 3. Программируемая ловкость. 4. Самопроизвольная ловкость. <u>Балансирование:</u> (по показу педагога, инструктора) умение стоять, ходить и останавливаться, одновременно фокусируя внимание на центре тяжести, правильной осанке и постановке стоп. <u>Координация движений:</u> (по показу педагога, инструктора) физические упражнения на координацию движений включают в себя работу ног, бег по кругу, повторение «в зеркальном	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Самостоятельное выполнение движений на балансирование, координацию движений, программируемую ловкость, самопроизвольную ловкость. Участие в подвижных играх. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок выполняет упражнения на координацию движений; - удерживает равновесие при выполнении упражнений; - выполняет движения на балансирование, координацию движений, программируемую ловкость, самопроизвольную ловкость; - у ребенка сформирован опорно - двигательный аппарат.

		отражении» движений партнера, ритмические и циклические двигательные действия. <u>Программируемая ловкость:</u> (по показу педагога, инструктора) выполнение образцов и последовательностей движений. <u>Самопроизвольная ловкость:</u> дети выполняют задания с неизвестными заранее требованиями и не по заученным образцам движений, а спонтанно. Игровая «Тоннель». Чтобы построить тоннель необходимо установить обручи (2-4 шт.) вертикально с небольшим расстоянием друг от друга. Задание ребенка- проползти через тоннель + уже известное задание с мячиками. Трудовая Уборка инвентаря.		
--	--	---	--	--

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для развития координации движений, быстроты и ловкости. Задача: формировать опорное – двигательный аппарат, в процессе выполнения специальных двигательных заданий и упражнений.	Тема третьей недели: «Разные движения» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа. «Об освоении правил поведения во время выполнения различных движений» Вопросы. Ответы. Двигательная Приветствие. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Поднятие кубиков через стороны вверх. Наклон вперед (поставить кубики на пол). Повороты с кубиками. Основные виды движений: ползание по гимнастической скамейке на животе, Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Игровая Подвижная игра «Птицы и птенчики». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Ответы на вопросы. Участие в ходьбе и беге. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Участие в подвижной игре. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок выполняет упражнения на координацию движений; - удерживает равновесие при выполнении упражнений; - понимает, как надо действовать в играх с правилами.

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для развития координации движений, быстроты и ловкости. Задача: формировать опорно - двигательный аппарат, в процессе выполнения специальных двигательных заданий и упражнений.	Тема четвертой недели: итоговые занятия «Веселые игры». Краткое содержание: содержание 4 недели состоит из сценарной подготовки и проведения итогового занятия «Веселые игры». Необходимо использовать знакомые общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, которые дети освоили за месяц.	Содержание 4 недели состоит из сценарной подготовки и проведения итогового занятия «Веселые игры». Необходимо использовать знакомые общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, которые дети освоили за месяц.	Участие в итоговом занятии «Веселые игры».	- ребенок с интересом участвует в коллективной двигательной деятельности; - активно и доброжелательно общается с детьми и взрослыми.

Апрель

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Веселые мячики».
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Весеннее настроение».
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Веселые матрешки».
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: итоговые занятия «Весенние игры».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно- оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создания условий для развития потребности в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ. Задача: формировать потребность в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ.	Тема первой недели: «Веселые мячики». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - речевая деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа «Как играть с мячиком?» Речевая Стихи и загадки о мяче (по подбору инструктора, педагога). Двигательная Общеразвивающие упражнения с мячом. «Подними мяч». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз. «Положи мяч». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза. «Приседания». И.п.; ноги слегка расставлены, руки с	Участие в беседе. Запоминание стихов и отгадывание загадок. Самостоятельное выполнение упражнений с мячом. Участие в коллективной игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок умеет поддерживать беседу; - самостоятельно выполняет упражнения с предметами (мячом); - следит за своей осанкой; - реагирует на сигнал педагога, инструктора; - проявляет двигательную активность в игровой деятельности; - доброжелательно взаимодействует со сверстниками при уборке инвентаря.

		мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза. «Мяч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза. Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом. Игровая «Охотники», «Летучий мяч». Трудовая Уборка инвентаря.		
--	--	--	--	--

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создания условий для развития потребности в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ. Задача: формировать потребность в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ.	Тема второй недели: «Весеннее настроение». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - речевая деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность. .	Коммуникативная Беседа «Весеннее настроение, весенние движения». Речевая Стихи и загадки о весне (по подбору инструктора, педагога). Двигательная Общеразвивающие упражнения «Весна». Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг. «Деревья качаются». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз. «Кусты качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.	Участие в беседе. Запоминание стихов и отгадывание загадок. Самостоятельное выполнение упражнений. Участие в коллективной игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности. Самостоятельное выполнение разных прыжков. Участие в игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок умеет поддерживать беседу; - самостоятельно выполняет упражнения; - следит за своей осанкой; - реагирует на сигнал педагога, инструктора; - проявляет двигательную активность в игровой деятельности; - доброжелательно взаимодействует со сверстниками при уборке инвентаря.

		«Ветер». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз. «Воробышки прыгают». И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом. Игровая Игры с прыжками «Переселение лягушек», «На одной ножке по дорожке». Трудовая Уборка инвентаря.		
--	--	--	--	--

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создания условий для развития потребности в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ. Задача: формировать потребность в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ.	Тема третьей недели: «Веселые матрешки» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - речевая деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность. .	Коммуникативная Беседа «Весеннее настроение, весенние движения». Речевая Считалка (для реакции на сигнал). «Колокольчик нас зовет, колокольчик нам поет. Динь - дон, динь - дон, встань и стой на счет динь - дон». Двигательная Общеразвивающие упражнения «Матрешки» Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья. «Матрешки пляшут». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз. «Матрешки кланяются» И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу.	Участие в беседе. Запоминание считалки. Самостоятельное выполнение упражнений по теме «Матрешка». Выполнение движений с прыжками. Самостоятельное выполнение разных прыжков. Участие в игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок умеет поддерживать беседу; - самостоятельно выполняет упражнения; - следит за своей осанкой; - реагирует на сигнал педагога, инструктора; - проявляет двигательную активность в игровой деятельности; - доброжелательно взаимодействует со сверстниками при уборке инвентаря.

		Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз. «Матрешки качаются». И.п. с ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки. Остановки по сигналу. Игровая Игры с прыжками. «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте», «Здравствуй, сосед!». Трудовая Уборка инвентаря.		
--	--	---	--	--

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создания условий для развития потребности в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ. Задача: формировать потребность в двигательной деятельности в процессе занятий по физической культуре, в условиях ДОУ.	Тема четвертой недели: «Веселые игры». Итог месяца. Содержание двигательной деятельности состоит из пройденных детьми упражнений, игр, которые проводятся по игровому сценарию, с использованием речевого, музыкально-художественного сопровождения.	«Веселые игры» Итог месяца. Содержание двигательной деятельности состоит из пройденных детьми упражнений, игр, которые проводятся по игровому сценарию, с использованием речевого, музыкально-художественного сопровождения.	Участие в «Веселых играх».	- ребенок имеет навыки и опыт участия в коллективной и индивидуальной соревновательной и двигательной деятельности.

Май

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Ходьба и бег
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Прыжки.
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Метание. Лазание.
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Весенние старты» Физкультурный праздник

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Ходьба и бег» с учетом требований мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема первой недели: «Ходьба и бег». Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Ответы на вопросы. «Чему мы научились?» Двигательная Приветствие. Ходьба с ненапряженным положением туловища и головы. Свободное движение рук. Согласованные движения рук и ног. Соблюдение направления. Инструктор (педагог) используя метод наблюдения, анализирует качество выполнения ходьбы. Бег. Бег на скорость. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Свободное движение рук. Соблюдение направления с опорой на ориентиры Инструктор (педагог) используя метод наблюдения, анализирует качество выполнения бега. Игровая Игры с бегом: «Дорожки», «Зайка», «Пятнашки».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при ходьбе и беге. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные элементы ходьбы и бега; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх - доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми.

2 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Прыжки» с учетом требований мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема первой недели: «Прыжки». Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Ответы на вопросы. «Умеем ли мы прыгать?» Двигательная Приветствие. Ходьба и бег (с чередованием). Прыжки. Прыжки в длину с места: исходное положение, толчок, полет, приземление. Прыжки в глубину: толчок, полет, приземление. Инструктор (педагог) используя метод наблюдения, анализирует качество выполнения прыжков. Игровая Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Переселение лягушек».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при ходьбе и беге. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные элементы ходьбы и бега; - с интересом участвует в коллективных играх; - доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми.

3 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Метание. Лазание», с учетом требований мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема третьей недели: «Метание. Лазание» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Ответы на вопросы. «Смелые, ловкие, умелые». Двигательная Приветствие. Ходьба и бег (с чередованием). Метание вдаль: исходное положение, замах, бросок. Метание в горизонтальную цель: исходное положение, бросок, попадание в цель. Лазание: крепкий хват руками, поочередный перехват рейки, чередующий шаг, уверенные активные движения. Инструктор (педагог) используя метод наблюдения, анализирует качество выполнения метания, лазания. Игровая Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Переселение лягушек».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при ходьбе и беге. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные элементы ходьбы и бега; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх; - доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми.

4 неделя (два занятия: одно - подготовка к «Веселым стартам, второе - проведение праздника). «Весенние старты» Физкультурный праздник.

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для проведения итогового физкультурного праздника «Веселые старты». Задача: провести итоговый физкультурный праздник «Веселые старты».	Тема четвертой недели: «Весенние старты» Физкультурный праздник. Содержание праздника составляют пройденные детьми подвижные игры, игровые упражнения.	«Весенние старты» Физкультурный праздник. Содержание праздника составляют пройденные детьми подвижные игры, игровые упражнения.	Участие в физкультурном празднике.	- ребенок имеет навыки и опыт участия в коллективной и индивидуальной соревновательной и двигательной деятельности.

Итоговый мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»
Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)

Показатели	Оценка
Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения	Пять баллов (отлично)
При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.	Четыре балла (хорошо)
Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.	Три балла (удовлетворительно)
Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.	Два балла (неудовлетворительно)
Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.	Ноль баллов (плохо)

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 3 - 4 лет

Основные движения	Показатель
Ходьба и бег	Ходьба с ненапряженным положением туловища и головы. Свободное движение рук. Согласованные движения рук и ног. Бег. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Свободное движение рук. Соблюдение направления.
Прыжки	Исходное положение. Небольшое приседание на слегка расставленных ногах. Толчок, отталкивание одновременно двумя ногами. Полет, ноги слегка согнуты. Приземление, мягко. На две ноги.
Метание	Исходное положение: стоя, лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. Замах. Бросок с силой.
Лазание	Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. Чередующий шаг. Активные, уверенные движения.

Примерный протокол проведения диагностики

Фамилия, имя ребенка	Пол	Основные движения (оценка в баллах)				Средний балл
		№1	№2	№3	И т.д.	
Мальчики						
Андрей С.	м	4	5	3		4
Борис К.	м					
Дмитрий Ш.	м					
И т.д.						
Средний балл по группе мальчиков		4,6	4,8	4,4		4,6
Алиса Р.	ж	5	4	4		4,3
Маргарита М.	ж					
Дарья В.	ж					
И т.д.						
Средний балл по группе девочек		4,8	4,5	4,4		4,6
Средний балл по группе		4,7	4,6	4,4		4,6

2.3 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Задачи:

Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

Сентябрь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Ходьба и бег. Равновесие»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Ходьба и бег по сигналу. Прыжки»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мы ловкие и смелые»
4 неделя (два занятия)	Семейно - групповой спортивный праздник. Эстафета.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)
Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для закрепления двигательного опыта в процессе разных видов деятельности. Задача: научить простейшим двигательным навыкам в процессе выполнения программных двигательных заданий.	Тема первой недели: «Ходьба и бег. Равновесие» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - художественно - эстетическая деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Краткая беседа о пользе движений для человека. Двигательная Построение в шеренгу. Сигнал к ходьбе. Бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. (Для того чтобы ходьба и бег не переходили в ходьбу по кругу, необходимо по углам зала поставить ориентиры кегли, кубики) Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога). Основные движения по теме недели. Упражнения в равновесии. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. Речевая «По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Бежали наши ножки. Раз-два, раз- два» ... Художественно - эстетическая Слушаем музыку «Марш и бег». Задания. Определить, под какую музыку надо шагать, а под какую бегать. Игровая Подвижная игра «Найди себе пару».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Слушание, запоминание и одновременное выполнение движений в ритме стиха. Слушание музыки. Участие в игровой деятельности.	- ребенок умеет ходить прямо, поднимая ноги в коленях, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; - проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; - умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; - дружелюбно общается со сверстниками и взрослыми в двигательной - игровой деятельности.

2 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)
Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для закрепления двигательного опыта в процессе разных видов деятельности. Задача: научить простейшим двигательным навыкам в процессе выполнения программных двигательных заданий.	Тема второй недели: «Ходьба и бег по сигналу. Прыжки» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о пользе движения и двигательных упражнений. Двигательная Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную по сигналу. Общеразвивающие игровые упражнения. «Не пропусти мяч» (прокатывание мяча по сигналу). «Не задень». Основные движения по теме недели. Прыжки на двух ногах между предметами. Задания выполняются двумя командами. Речевая «Поднимайтесь на носочки. Словно тянетесь к цветочкам. Раз, два, три четыре, пять Повторите – ка опять!» (выполнение движений). Игровая Подвижные игры «Автомобили», «Найдем воробышка».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение игровых движений в ритме стиха. Участие в игровой деятельности.	- ребенок может поддерживать беседу; - умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; - проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; - с интересом слушает стихи и выполняет характерные движения; - взаимодействует со сверстниками и взрослыми; - проявляет инициативу в подвижных играх.

3 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)
Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для закрепления двигательного опыта в процессе разных видов деятельности. Задача: научить простейшим двигательным навыкам в процессе выполнения программных двигательных заданий.	Тема третьей недели: «Мы ловкие и смелые» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - познавательно - исследовательская деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Краткая беседа о правилах безопасности при выполнении движений. Познавательно - исследовательская Какой шнур (веревка) длиннее. Как это определить (выполнение исследовательских действий). Двигательная Ходьба и бег по одному на носках, по сигналу. Общеразвивающие игровые упражнения и основные движения. Ползание на четвереньках по прямой между предметами. «Прокати обруч». Дети стоят в две шеренги, напротив друг друга. У каждого ребенка одной шеренги обруч. По команде «Покатали» дети прокатывают обруч друг другу. Игровая Подвижная игра «Воробышки и кот». Трудовая Уборка мячей и оборудования.	Участие в беседе. Участие в исследовательской деятельности. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений: ползание на четвереньках по прямой между предметами. Самостоятельное прокатывание обруча. Участие в подвижной игре. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок может поддерживать беседу; - проявляет волевые усилия в выполнении двигательных заданий; - проявляет инициативу в подвижных играх; - проявляет активность в трудовой деятельности.

4 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7,8.

7 занятие – подготовка к семейно - групповой эстафете. 8 занятие - проведение спортивного праздника.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Семейно - групповой спортивный праздник. Эстафета. Цель: создание условий для организации совместного участия детей и родителей в спортивной жизни детского сада. Задача: приобщить детей и родителей к совместной игровой соревновательной деятельности.	Подготовка к семейно - групповому празднику. Семейно - групповой спортивный праздник. Эстафета. Содержание состоит из знакомых детям игровых упражнений, подвижных игр. Эстафета носит соревновательный характер.	Двигательная Эстафета. Содержание состоит из знакомых детям игровых упражнений, подвижных игр. Эстафета носит соревновательный характер.	Участие в семейно - групповом спортивном празднике.	- ребенок проявляет спортивный интерес и активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности.

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Октябрь.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Любимые движения»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Развитие координации движений. Упражнения с предметами»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Веселый мяч»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели «Прыжки. Метание»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два одинаковых занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление).

Нумерация занятий - 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для формирования опорно - двигательной системы детского организма, развитию равновесия, координации движений в процессе занятий физической культурой. Задача: формировать опорно - двигательную систему детского организма, развитие равновесия, координацию движений в процессе занятий физической культурой.	Тема первой недели: «Любимые движения» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - речевая деятельность; - художественно - эстетическая деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа. «Какие движения мы знаем? Какие любим?». Двигательная Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения. Художественно - эстетическая Музыкально - ритмические упражнения. Маршируем. «Марш» музыка Е. Тиличевой. «Бег с остановками» венгерская народная мелодия, обработка И. Арсеева. «Поскоки» музыка Е. Тиличевой. Движение и речь: Наши алые цветочки Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит Лепестки колышет (выполнение движений). Ходьба - сохранение устойчивого равновесия. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Игровая Подвижная игра «Кто скорее добежит до кубика».	Участие в беседе о различных движениях Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: ходьбы, бега. Самостоятельное выполнение музыкально - ритмических упражнений. Выполнение движений по содержанию стихотворения. Участие в коллективных подвижных играх.	- ребенок использует речь для выражения своих мыслей; - способен самостоятельно выполнять двигательные упражнения; - следует социальным нормам поведения в подвижных играх; - проявляет волевые усилия при освоении основных движений; - доброжелательно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на занятиях по физической культуре.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для обогащения детского двигательного опыта, освоения основных движений. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе освоения основных движений.	Тема второй недели: «Развитие координации движений. Упражнения с предметами» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении движений. Двигательная Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога (инструктора). Речь и движение. Раз - согнуться - разогнуться. Два - нагнуться, подтянуться. Три - в ладоши три хлопка. Головою три кивка (выполнение движений в ритме стиха). Основные движения по теме недели. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием равновесия. Упражнения с предметами. Ловля мяча «Мячик кверху». Трудовая Уборка спортивного инвентаря.	Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении движений. Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: ходьба по дорожкам - доскам в виде препятствий. Самостоятельное выполнение музыкально - ритмических упражнений. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок владеет устной речью; - способен самостоятельно выполнять двигательные упражнения; - следует социальным нормам поведения в подвижных играх; - проявляет активность в трудовой деятельности.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для обогащения детского двигательного опыта, освоения основных движений. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе освоения основных движений.	Тема третьей недели: «Веселый мяч» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - художественно - эстетическая деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Рассказ об играх с мячом. Вопросы. Ответы. Двигательная Общеразвивающие упражнения и основные движения с мячом: - подбрасывание мяча; - ловля мяча; - ловля мяча двумя руками; - индивидуальные действия с мячом; - коллективные действия с мячом; - чередование ходьбы и бега со средней скоростью. Художественно - эстетическая Музыкально - ритмические движения «Веселые мячики». Музыка В. Витлина. Трудовая Уборка спортивного инвентаря.	Участие в коммуникативной деятельности, ответы на вопросы. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение игровых движений с мячом. Самостоятельное выполнение музыкально - ритмических упражнений. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок владеет устной речью; - способен самостоятельно выполнять двигательные упражнения; - реагирует на сигналы педагога; - проявляет активность в трудовой деятельности.

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий: 7, 8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для обогащения детского двигательного опыта, освоения основных движений. Задача: обогатить двигательный опыт детей в процессе освоения основных движений.	Тема четвертой недели «Прыжки. Метание» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - художественно - эстетическая деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного выполнения движений при прыжках и метании. Двигательная Общеразвивающие упражнения: чередование ходьбы и бега. Остановка и начало движения по сигналу. Основные движения по теме недели. Прыжки: исходное положение, приседание, толчок - отталкивание двумя ногами. Метание вдаль. Исходное положение, замах, бросок. Художественно - эстетическая Музыкально - ритмические движения «Прыжки и бег» музыка А. Серова. Трудовая Уборка спортивного инвентаря.	Участие в коммуникативной деятельности, ответы на вопросы. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение прыжков из исходного положения. Самостоятельное метание вдаль. Самостоятельное выполнение музыкально - ритмических упражнений. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - реагирует на сигналы педагога; - соблюдает правила безопасного поведения при выполнении прыжков и метания; - проявляет активность в трудовой деятельности.

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Ноябрь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Лазание. Прыжки»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Движение и дыхание»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Развитие координации движений»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: спортивно - музыкального развлечения: «Осенние старты».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
Нумерация занятий - 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема первой недели: «Лазание. Прыжки» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Приветствие. Повторение правил безопасного поведения во время лазания и прыжков. Двигательная Построение. Основная ходьба. Бег с изменением темпа. Комплекс общеразвивающих упражнений. Построение в шеренгу. Проверка осанки равновесия. Упражнения с кеглей. Исходное положение. Стойка - ноги врозь. Кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку. Опустить кеглю. Основные движения по теме недели. Подлезание под дугу, высота 50 сантиметров. Прыжки на двух ногах с набивными мячами. Игровая Подвижная игра «Кот и мыши». Трудовая Уборка оборудования.	Участие в повторении правил безопасного поведения во время занятий физической культурой. Участие в разных видах двигательной деятельности. Самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в подвижной игре. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок принимает участие в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения; - проявляет активность при выполнении игровых упражнений; - проявляет ловкость при подлезании под дугу; - с интересом участвует в трудовой деятельности.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий - 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема второй недели: «Движение и дыхание» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правильном дыхании во время выполнения движений. Двигательная Общеразвивающие упражнения и основные движения: - дыхание и движение «Насос», «Часики», «Крылья»; - бег с небольшой скоростью (по индивидуальным заданиям педагога); - медленный бег (примерно 20 - 25 метров); - ходьба по наклонным доскам (прямо). Игровая Подвижная игра «Великаны и гномы».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок может поддержать беседу; - самостоятельно, с волевыми усилиями выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения; - проявляет старание и активность при выполнении игровых упражнений; - участвует в коллективной трудовой деятельности.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий - 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема третьей недели: «Развитие координации движений. Упражнения и игры с мячом» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - интеграция (движение и речь) - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о безопасном поведении при выполнении движений. Двигательная Общеразвивающие упражнения. Построение. Основная ходьба. Ходьба и бег. Бег с изменением темпа. Дыхательные упражнения. Основные движения по теме недели. Игровые упражнения «Мяч в сетку», «Подбрось и поймай», «Успей поймать». Игровая «Найди свой цвет». Трудовая Уборка оборудования.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в игровой деятельности. Индивидуальное выполнение дыхательных упражнений. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - соблюдает правила безопасного поведения - проявляет активность при выполнении игровых упражнений; - проявляет активность в трудовой деятельности.

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий - 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности в процессе освоения разных видов движений.	Тема четвертой недели «Осенние старты» Подготовка и проведение осеннего спортивного праздника. Содержание спортивного праздника составляют игры, задания, игровые упражнения, состязания, которые состоят из освоенных детьми движений.	Коммуникативная Беседа о том, как будут проходить «Осенние старты». Определение участников, команд. Содержание спортивного праздника составляют игры, задания, игровые упражнения, состязания, которые состоят из освоенных детьми движений.	Участие в спортивном празднике «Веселые старты».	- ребенок с интересом участвует в соревновательных коллективных играх.

**Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.
Декабрь**

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Ходьба, бег, равновесие.
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Прыжки, бросание, метание, ловля.
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Ползание, лазание. Спортивные упражнения: катание на лыжах, санках.
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Развитие силовых качеств.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Ходьба и бег, равновесие» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» детей 4 - 5 лет. Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности детей 4 - 5 лет.	Тема первой недели: «Ходьба, бег, равновесие» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. «Ходьба, бег, равновесие. Что мы умеем?» Двигательная Приветствие. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с полуприседанием, «змейкой», со сменой темпа. Основные движения по теме недели. Равновесие. Ходьба по бревну (высота 20 - 25 сантиметров), с мешочком на голове. Бег. В колонне по одному, парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, бег со старта с разных позиций. Бег на скорость (15 - 20 метров). Игровая «Лошадки», «С кочки на кочку».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при ходьбе и беге. Выполнение упражнений на бревне. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога, может поддержать беседу; - выполняет программные элементы ходьбы и бега, удержания равновесия; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх; - проявляет инициативу в подвижных играх.

2 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Прыжки, бросание, метание, ловля» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема второй недели: «Прыжки, бросание, метание, ловля» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасности при выполнении прыжков, бросания, метания. Ловли. Двигательная Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног, с хлопками над головой, прыжки с продвижением вперед (2- 3 метра), прыжки через предметы, Прыжки в длину с места (50 - 70 см). Бросание, ловля, метание. Катание мяча, обруча между предметами, прокатывание мяча из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, ловля мяча. Отбивание мяча одной и двумя руками. Бросание мяча друг другу. Метание предмета на дальность (5 метров). Метание в горизонтальную цель (расстояние 2 - 2,5 метра). Игровая Игры: «Кто дальше прыгнет», «Поймай мяч», «Меткие стрелки».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при прыжках, бросании, ловле, метании. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с прыжками, бросанием, метанием, ловлей; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

3 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по теме «Ползание. Лазание. Спортивные упражнения: катание на лыжах, санках», с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема третьей недели: «Ползание. Лазание. Спортивные упражнения: катание на лыжах, санках» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Безопасные правила поведения при выполнении движений. Двигательная Ползание и лазание. Подлезание на четвереньках между предметами (6 - 8 метров). Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подлезание под препятствием. Лазание с опорой на стопы и ладони по доске. Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 метра). Перелезание с одного пролета на другой. Спортивные упражнения. Катание на санках. Подъем с санками на горку. Скатывание с горки. Торможение. Ходьба на лыжах без времени. Ходьба скользящим шагом, повороты. Игровая Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Ворота».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при ползании, лазании, катании на санках и лыжах. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с ползанием, лазанием, катанием на лыжах и санках; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

4 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по теме «Развитие силовых качеств» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема третьей недели: «Развитие силовых качеств» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа о сильных и здоровых людях. Двигательная Упражнения для развития силы. «Сильные руки», «Влево - вправо», «Лягушки», «Кто соберет больше лент». Упражнения на выносливость. Подвижные игры с многократным повторением движений: «Поезд», «Жеребята», «На прогулке».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при выполнении упражнений для развития силы и выносливости. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с развитием силы и выносливости; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

**Промежуточный мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»
Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)**

Показатели	Оценка
Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения	Пять баллов (отлично)
При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.	Четыре балла (хорошо)
Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.	Три балла (удовлетворительно)
Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.	Два балла (неудовлетворительно)
Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.	Ноль баллов (плохо)

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 4 - 5 лет

Основные движения	Показатель
Ходьба и бег, равновесие	Ходьба и равновесие с ненапряженным положением туловища и головы. Ходьба на пятках, на носках, в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, по шнуру и бревну. Бег. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Свободное движение рук. Соблюдение направления. Бег между предметами. Бег на скорость.
Прыжки	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, через предметы, прыжки в длину с места, прыжки вверх с места.
Метание	Бросание мяча вверх. Метание предмета на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель.
Лазание	Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Январь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Выходные праздничные дни
2 неделя (два занятия)	Выходные праздничные дни
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Игровая двигательная деятельность»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Зимние забавы»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1,2 недели - выходные праздничные дни.**3 неделя.** (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для овладения подвижными играми с правилами, элементарными нормами поведения на занятиях по физической культуре. Задача: освоить программные подвижные игры с правилами; научить правилам безопасного поведения на занятиях по физической культуре.	Тема третьей недели: «Игровая двигательная деятельность» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о подвижных играх. Двигательная Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «Бездомный заяц». Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике». Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Кто ушел?».	Участие в беседе. Участие в подвижных играх. Усвоение и выполнение правил игры.	- ребенок принимает участие в беседе; - проявляет активность в двигательной игровой деятельности.

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для овладения подвижными играми с правилами, элементарными нормами поведения на занятиях по физической культуре. Задача: освоить программные подвижные игры с правилами; научить правилам безопасного поведения на занятиях по физической культуре.	Тема четвертой недели: «Зимние забавы» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения при катании на санках и лыжах. Двигательная Спортивные упражнения. Санки. Подъем с санками в горку. Скатывание с горки. Торможение при спуске. Катание на санках друг друга. Лыжи. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем на горку боком и «полу ёлочкой». Ходьба на лыжах без времени. Игровая Игры на лыжах «Карусель в лесу», «Воротца».	Участие в беседе. Самостоятельный подъем с санками в гору. Скатывание с горки. Торможение при спуске. Самостоятельное освоение и выполнение правил передвижения на лыжах. Самостоятельный подъем в горку разными способами. Участие в играх на лыжах.	- ребенок проявляет интерес к спортивным упражнениям с зимним инвентарем; - ребенок переносит освоенные движения в самостоятельную двигательную деятельность на прогулке; - уверенно и активно выполняет элементы техники освоенных движений; - активно общается со сверстниками и педагогом.

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Февраль

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Ускоряем темп движений»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Зимнее путешествие»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Холодная зима»
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Зимний спортивный праздник».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление).

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для развития физических качеств: быстроты, скоростно - силовых качеств, выносливости. Задача: развивать быстроту, скоростно - силовые качества, выносливость, в процессе освоения программных двигательных упражнений и подвижных игр.	Тема первой недели: «Ускоряем темп движений» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о быстрых и ловких детях. Как этому научиться? Двигательная Упражнения: легкий бег - спокойная ходьба - успокаивающие движения. Общеразвивающие упражнения и основные движения: хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной; быстрые повороты палки вправо - влево. Скоростной бег на 15 - 20 метров. Бег за мячом «Догони и подними мяч». Игровая «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение легкого бега, спокойной ходьбы, успокаивающих упражнений. Самостоятельное выполнение движений для развития быстроты. Самостоятельное выполнение упражнения с предметом. Участие в подвижных играх. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок проявляет интерес к спортивным упражнениям; - ребенок переносит освоенные движения в самостоятельную двигательную деятельность на прогулке; - уверенно и активно выполняет элементы техники освоенных движений; - активно общается со сверстниками и педагогом; - проявляет признаки трудолюбия в уборке инвентаря.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для развития физических качеств: быстроты, скоростно - силовых качеств, выносливости. Задача: развивать быстроту, скоростно - силовые качества, выносливость, в процессе освоения программных двигательных упражнений и подвижных игр.	Тема второй недели: «Зимнее путешествие» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о снежных мастерах, которые украшают из снега и льда площади наших городов. Трудовая Лепим из снега Снежную бабу. Лепим снежки. Двигательная «Падают снежинки» (показ руками), «Греем ноги» (топаем ногами), «Прыгаем» (прыжки на месте), «Попадаем в цель» (используем снежки), «Катаем друг друга на санках» (чья пара быстрее). Поздравляем самых быстрых. Игровая «Зайцы и волк». Трудовая Уборка инвентаря и зимнего оборудования.	Участие в беседе. Участие в коллективной трудовой деятельности Самостоятельное выполнение движений «Падают снежинки», «Греем ноги», «Прыгаем», «Попадаем в цель». Участие в катании на санках. Участие в подвижной игре. Оказание помощи педагогу (воспитателю) в уборке инвентаря.	- ребенок умеет поддерживать беседу; - проявляет инициативу и творчество в лепке из снега; - уверенно выполняет тематические двигательные упражнения; - проявляет волевые усилия (чья пара быстрее); - проявляет инициативу в подвижной игре; - доброжелательно общается со сверстниками и взрослыми.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для развития физических качеств: быстроты, скоростно - силовых качеств, выносливости. Задача: развивать быстроту, скоростно - силовые качества, выносливость, в процессе освоения программных двигательных упражнений и подвижных игр.	Тема третьей недели: «Холодная зима» Краткое содержание: - двигательно - речевая деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Двигательная (Двигательно - речевая) Ходьба по кругу. «Как на тоненький ледок Выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, На носочки надо встать (ходьба на носках). Снега мало. Под снежком Лед сверкает смело Скользким шагом мы пойдем, Бойко и умело» (ходьба скользящим шагом). Легкий бег - «ловим снежинки». Общеразвивающие упражнения: «Метель» И.П. – основная стойка. Выполнение: на счет 1- руки в стороны; на счет 2-3 - наклоны вправо и влево. Повторить 6 раз. «Снег» «Вился, вился белый рой, Сел на землю - стал горой».	Участие в двигательной деятельности: ходьбе на носках, скользящим шагом, легком беге. Самостоятельное выполнение тематических движений «Метель», «Снег», «Через сугробы». Участие в подвижной игре.	- ребенок соблюдает правила безопасности при ходьбе и беге; - уверенно двигается по гимнастической скамейке; - точно выполняет движения на заданную тематику; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

		И.П. - стоя на коленях, руки вперед - вниз. Выполнение: на счет 1-2 - руки вверх, потянуться за руками, прогнуть спинку, на счет 3-4 - в исходное положение. Повторить 6 раз. Основные движения по теме недели. «Через сугробы» Ходьба с высоким подниманием коленей. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком. Игровая «Котята и щенята».		
--	--	--	--	--

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для развития физических качеств: быстроты, скоростно - силовых качеств, выносливости. Задача: развивать быстроту, скоростно - силовые качества, выносливость, в процессе освоения программных двигательных упражнений и подвижных игр.	Тема четвертой недели: «Зимний спортивный праздник» Подготовка и проведение зимнего спортивного праздника. Содержание спортивного праздника составляют игры, задания, игровые упражнения, состязания, которые состоят из освоенных детьми движений.	Коммуникативная Беседа о том, как будет проходить зимний спортивный праздник. Определение участников, команд. Содержание спортивного праздника составляют игры, задания, игровые упражнения, состязания, которые состоят из освоенных детьми движений.	Участие в зимнем спортивном празднике.	- ребенок с интересом участвует в соревновательных коллективных играх.

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Март

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Умелые и ловкие» (ползание, лазание, метание).
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Учимся, двигаемся, играем» (прыжки, игровые задания с предметами).
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Координация движений» (упражнения и игры для развития координации).
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: Культурно – спортивное совместное с родителями развлечение «Мы всегда здоровы!».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно - развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для построения образовательной двигательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, с учетом возможностей каждого ребенка. Задача: формировать двигательные навыки и умения, с учетом возможностей каждого ребенка на занятиях по физической культуре.	Тема первой недели: «Умелые и ловкие» (ползание, лазание, метание). Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа. Правила поведения на занятиях по физической культуре. Двигательная Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движений. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога). Основные виды движений по теме недели. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по - медвежьей) Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. На середине скамейки присесть, руки - вперед, затем подняться, пройти дальше. Метание в цель (развиваем глазомер). Игровая Подвижные игры «По местам!», «Лохматый пес».	Участие в беседе. Ответы на вопросы педагога. Участие в ходьбе, беге, построении в колонну. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное ползание по гимнастической скамейке. Самостоятельное выполнение метания с попаданием в цель. Развитие глазомера. Участие в коллективных подвижных играх.	- ребенок может поддерживать беседу, отвечать на поставленные вопросы; - ребенок проявляет интерес к спортивным упражнениям; - ребенок переносит освоенные движения в самостоятельную двигательную деятельность на прогулке; - уверенно и активно выполняет элементы техники освоенных движений; - активно общается со сверстниками и педагогом.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для построения образовательной двигательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, с учетом возможностей каждого ребенка. Задача: формировать двигательные навыки и умения, с учетом возможностей каждого ребенка на занятиях по физической культуре.	Тема второй недели: «Учимся, двигаемся, играем» (прыжки, игровые задания с предметами) Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах поведения в совместных играх. Вопросы (Поможешь ли ты товарищу?). Двигательная Ходьба в разных направлениях. Бег по сигналу. Общеразвивающие упражнения с обручем (по выбору педагога). Основные виды движений по теме недели. Прыжки на двух ногах вокруг обруча. Прыжки в длину с места (10 - 12 раз). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками (расстояние от шнура 2 метра). Ловля мяча после отскока об пол. Игровая Подвижные игры «Лошадка», «Бездомный заяц». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Ответы на вопросы педагога (инструктора). Участие в ходьбе в разных направлениях, беге по сигналу. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений с обручем. Самостоятельное выполнение разных видов прыжков. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками (расстояние от шнура 2 метра). Участие в подвижных играх. Участие в уборке оборудования и инвентаря.	- ребенок может поддерживать беседу, отвечать на поставленные вопросы; - ребенок уверенно выполняет двигательные упражнения; - уверенно и активно выполняет элементы техники освоенных движений; - активно общается со сверстниками и педагогом; - способен к волевым усилиям; - способен договариваться, учитывать интересы других детей.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для построения образовательной двигательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, с учетом возможностей каждого ребенка. Задача: формировать двигательные навыки и умения, с учетом возможностей каждого ребенка на занятиях по физической культуре.	Тема третьей недели: «Координация движений» (упражнения и игры для развития координации). Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность. - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах поведения в совместных играх. Вопросы (Поможешь ли ты товарищу?). Двигательная Ходьба в разных направлениях. Бег по сигналу. Общеразвивающие упражнения с обручем (по выбору педагога). Основные виды движений по теме недели. Прыжки на двух ногах вокруг обруча. Прыжки в длину с места (10 - 12 раз). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками (расстояние от шнура 2 метра). Ловля мяча после отскока об пол с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево - вправо. Игровая Подвижные игры «Караси и щука», «Хитрая лиса». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Ответы на вопросы педагога (инструктора). Участие в ходьбе в разных направлениях, беге по сигналу. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений с обручем. Самостоятельное выполнение разных видов прыжков. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками (расстояние от шнура 2 метра). Участие в подвижных играх. Участие в уборке оборудования и инвентаря.	- ребенок может поддерживать беседу, отвечать на поставленные вопросы; - уверенно и активно выполняет элементы техники освоенных движений; - активно общается со сверстниками и педагогом; - способен к волевым усилиям; - способен договариваться, учитывать интересы других детей; - проявляет трудолюбие в уборке спортивного инвентаря.

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для построения образовательной двигательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, с учетом возможностей каждого ребенка. Задача: формировать двигательные навыки и умения, с учетом возможностей каждого ребенка на занятиях по физической культуре.	Тема четвертой недели: Культурно - спортивное совместное с родителями развлечение «Мы всегда здоровы!». Содержание развлечения состоит из пройденных программных двигательных упражнений, игр, подвижных игр. Развлечение включает в себя сценарное интегрированное содержание образовательных областей «Социально - коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Познавательное развитие».	Культурно - спортивное совместное с родителями развлечение «Мы всегда здоровы!». Содержание развлечения состоит из пройденных программных двигательных упражнений, игр, подвижных игр. Развлечение включает в себя сценарное интегрированное содержание образовательных областей «Социально - коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Познавательное развитие».	Участие в культурно - спортивном развлечении «Мы всегда здоровы!»	- у ребенка сформированы двигательные навыки и умения; - ребенок обладает установкой положительного отношения к миру; - ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Апрель

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Калейдоскоп движений».
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Прыжки. Метание».
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Координация движений» (упражнения и игры для развития координации).
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Весенняя эстафета».

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)
 Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для поддержки детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физической культуре. Задача: обеспечить поддержку детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физическому развитию.	Тема первой недели: «Калейдоскоп движений» (игровое занятие) Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа об особенностях закаливания и физических упражнениях. Двигательная Ходьба и бег врассыпную, с последующим нахождением своего места в колонне. Общеразвивающие упражнения и основные движения (по выбору педагога, инструктора). Игры и упражнения для развития силы: «Из круга в круг» прыжки из обруча в обруч. «Сильные руки» поднятие обруча крепкими руками вверх - вниз, вперед. Упражнения для развития гибкости: активные маховые в одну и другую стороны. Игры для развития выносливости: «Поезд», «Жеребята». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Самостоятельное нахождение своего места в колонне. Выполнение прыжков из обруча в обруч. Самостоятельное выполнение упражнения с обручем «Сильные руки». Самостоятельное выполнение упражнений для развития гибкости. Участие в играх на развитие выносливости. Участие в уборке инвентаря.	- ребенок владеет основными культурными способами деятельности при выполнении игровых заданий и упражнений; - ребенок обладает развитым воображением, которое проявляется в коллективных подвижных играх; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика.

2 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий:3,4

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для поддержки детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физической культуре. Задача: обеспечить поддержку детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физическому развитию.	Тема второй недели: «Прыжки. Метание» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о пользе утренней зарядки. Двигательная Ходьба обычная с ускорением темпа. Бег обычный. Подскоки. Ходьба с круговыми движениями рук «поезд». Ходьба с разведением рук «самолет». Общеразвивающие упражнения с кеглей (4 -5 упражнений). Основные движения по теме недели. Прыжки в длину с места (5 - 6 раз). Исходное положение рук и ног, полет, приземление. Метание мешочков в горизонтальную цель. Игровая Подвижная игра «Совушка». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Участие в разных видах ходьбы. Выполнение прыжков из обруча в обруч. Самостоятельное выполнение упражнений с кеглей. Самостоятельное выполнение прыжков с места. Метание мешочков в горизонтальную цель. Участие в подвижной игре. Участие в уборке инвентаря.	- ребенок владеет основными культурными способами деятельности при выполнении игровых заданий и упражнений; - проявляет волевые усилия в выполнении двигательных заданий; - проявляет инициативу в подвижных играх; - проявляет активность в трудовой деятельности.

3 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для поддержки детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физической культуре. Задача: обеспечить поддержку детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физическому развитию.	Тема третьей недели: «Ходим - бегаем» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о пользе ходьбы и бега. Двигательная Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на пятках. Ходьба на носках. Ходьба и прыжки: ноги вместе, ноги врозь. Бег с изменением темпа. Ходьба с восстановлением дыхания. Общеразвивающие упражнения: на каждый счет смена положения головы (вверх, вниз, влево, вправо). Игровые упражнения с мячом. «Успей поймать», «Подбрось - поймай». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Игровая Подвижная игра «Догони пару».	Участие в беседе. Выполнение разных видов ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение игровых действий с мячом. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Участие в игровой деятельности.	- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - владеет основными движениями; - выполняет указания взрослого; - проявляет активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика.

4 неделя (два занятия: первое - на освоение двигательных упражнений, второе - на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 7,8

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для поддержки детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физической культуре. Задача: обеспечить поддержку детской инициативы и самостоятельности детей на занятиях по физическому развитию.	Тема четвертой недели: «Весенняя эстафета» Содержание эстафеты состоит из пройденных программных двигательных упражнений, игр, подвижных игр. Эстафета включает в себя элементы соревнования и призы.	Коммуникативная Беседа о формировании команд, эстафетных заданиях и упражнениях. Содержание эстафеты состоит из пройденных программных двигательных упражнений, игр, подвижных игр. Эстафета включает в себя элементы соревнования и призы.	Участие в «Весенней эстафете».	- ребенок имеет опыт двигательной деятельности для участия в командных соревнованиях.

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет.

Май.

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Ходьба, бег, равновесие.
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура» Прыжки, бросание, метание, ловля.
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Ползание, лазание. Спортивные упражнения.
4 неделя (два занятия)	Тема четвертой недели: «Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура». Развитие силовых качеств.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей, психического и физического состояния здоровья.

1 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Ходьба и бег, равновесие» с учетом требований итогового мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 1,2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения итогового мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема первой недели: «Ходьба и бег, равновесие» с учетом требований итогового мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».	Коммуникативная Беседа. «Ходьба, бег, равновесие. Чему мы научились?». Двигательная Приветствие. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с полуприседанием, «змейкой», со сменой темпа, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в сторону, за спину). Равновесие. Ходьба по бревну (высота 20 - 25 сантиметров), с мешочком на голове, ходьба приставным шагом, по шнуру, ходьба спиной вперед. Бег. В колонне по одному, парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, бег со старта с разных позиций. Бег на скорость (15 - 20 метров). Бег в медленном темпе (2 минуты), со средней скоростью (30 метров), челночный бег. Игровая Игры с бегом «У медведя во бору», «Ловишки».	Участие в беседе. Выполнение разных видов ходьбы. Самостоятельная ходьба по бревну. Самостоятельная ходьба по шнуру. Бег с разными заданиями. Участие в подвижных играх.	- ребенок отвечает на вопросы педагога, может поддержать беседу; - выполняет программные элементы ходьбы и бега, удерживает равновесие; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх; - проявляет инициативу в подвижных играх; - имеет опыт двигательной деятельности для участия в командных соревнованиях; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика.

2 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по темам «Прыжки, бросание, метание, ловля» с учетом требований итогового мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения итогового мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области	Тема второй недели: «Прыжки, бросание, метание, ловля» с учетом требований итогового мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».	Коммуникативная Беседа. «Прыжки, бросание, метание, ловля», «Чему мы научились?». Двигательная Приветствие. Ходьба. Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения по теме недели. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног, с хлопками над головой, прыжки с продвижением вперед (3 - 4 метра), прыжки через предметы, Прыжки в длину с места (60 - 75 сантиметров). Прыжки вверх с места (высота 15 - 20 сантиметров). Бросание, ловля, метание. Катание мяча, обруча между предметами, прокатывание мяча из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, ловля мяча. Отбивание мяча одной и двумя	Составление небольшого рассказа о своих успехах. Участие в разных видах ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений по указанию педагога. Выполнение прыжков. Самостоятельное катание мяча, обруча между предметами, прокатывание мяча из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, ловля мяча. Отбивание мяча одной и двумя руками. Бросание мяча друг другу. Метание предмета на дальность (6,5 метров). Метание в горизонтальную цель	- ребенок может составить небольшой рассказ; - выполняет программные элементы прыжков, бросания, ловли, метания; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх; - проявляет инициативу в подвижных играх; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика.

Продолжение табл.

«Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.		руками. Бросание мяча друг другу. Метание предмета на дальность (6,5 метров). Метание в горизонтальную цель (расстояние 2 - 3 метра), в вертикальную цель (расстояние 2 метра). Игровая Игры с бросанием и ловлей: «Сбей булаву!», «Мяч через сетку».	(расстояние 2 - 3 метра), в вертикальную цель (расстояние 2 метра).	
---	--	---	---	--

3 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по теме «Ползание. Лазание» с учетом требований итогового мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие». Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема третьей недели: «Ползание. Лазание» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа. Безопасные правила поведения при выполнении движений. Двигательная Ползание и лазание. Подлезание на четвереньках между предметами (10 метров). Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подлезание под препятствием. Лазание с опорой на стопы и ладони по доске. Лазание по гимнастической стенке (высота 2 метра). Перелезание с одного пролета на другой. Спортивные упражнения Катание на двух - трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Плавание. Погружение в воду. Игры в воде «Цапля», «Катание на кругах». Игровая «Пастух и стадо», «Котят и щенята».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при ползании, лазании. Катание на велосипеде по прямой, по кругу. Плавание в бассейне. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с ползанием, лазанием; - умеет кататься на велосипеде по прямой линии, по кругу; - смело погружается в воду при обучении плаванию; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

4 неделя. Игровые задания, общеразвивающие программные упражнения по теме «Развитие силовых качеств» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Нумерация занятий: 7,8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель месяца: создание условий для проведения промежуточного мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» Задача: провести мониторинг эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Тема третьей недели: «Развитие силовых качеств» Краткое содержание: проведение мониторинга эффективности освоения детьми программных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие» в процессе игровой двигательной деятельности.	Коммуникативная Беседа и ответы на вопрос: Кто такие сильные люди? Двигательная Упражнения с набивными мячами весом до 500 граммов из положения сидя и лежа. Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола), передача набивного мяча друг другу по кругу. Упражнения для развития силы. Усаживание на набивной мяч. «Через ручейки». Упражнения на выносливость. Подвижные игры с многократным повторением движений: «Поезд», «Жеребята», «На прогулке».	Участие в беседе. Участие в двигательной деятельности. Выполнение указаний педагога при выполнении упражнений для развития силы и выносливости. Участие в игровой деятельности.	- ребенок отвечает на вопросы педагога; - выполняет программные движения, связанные с развитием силы и выносливости; - с интересом участвует в коллективных подвижных играх.

Итоговый мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)

Показатели	Оценка
Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения	Пять баллов (отлично)
При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.	Четыре балла (хорошо)
Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.	Три балла (удовлетворительно)
Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.	Два балла (неудовлетворительно)
Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.	Ноль баллов (плохо)

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 4 - 5 лет

Основные движения	Показатель
Ходьба и бег, равновесие	Ходьба и равновесие с ненапряженным положением туловища и головы. Ходьба на пятках, на носках, в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, по шнуру и бревну. Бег. Туловище прямое или наклонено немного вперед. Свободное движение рук. Соблюдение направления. Бег между предметами. Бег на скорость (10 - 30 метров).
Прыжки	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, через предметы, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места.
Метание	Бросание мяча вверх. Метание предмета на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель.
Лазание	Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.

Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей 4 - 5 лет

Пол	Бег на 10 м, с	Бег на 30 м, с	Бег на расстояние, с*	Метание набивного мяча, см	Метание мешочка с песком вдаль, м		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, с	Сила кисти рук, кг		Становая сила, кг
					Правая рука	Левая рука				Правая рука	Левая рука	
Мальчики	3,3 – 2,4	10,5-8,8	-	117 – 185	2,5 – 4,1	2,0 – 3,4	60 – 90	14 – 18	3,3 – 5,1	3,9 – 7,5	3,5 – 7,1	14- 18
Девочки	3,4 – 2,6	10,7-8,7	-	97 – 178	2,4 – 3,4	1,8 – 2,8	55 - 90	12 – 15	5,2 – 8,1	3,1 – 6,0	3,2 – 5,6	12- 16

*Расстояние и время пробега на дистанции на выносливость колеблется у детей в больших пределах, поэтому в таблице не приводится.

Примерный протокол проведения диагностики

Фамилия, имя ребенка	Пол	Основные движения (оценка в баллах)				Средний балл
		№1	№2	№3	И т.д.	
Мальчики						
Андрей С.	м	4	5	3		4
Борис К.	м					
Дмитрий Ш.	м					
И т.д.						
Средний балл по группе мальчиков		4,6	4,8	4,4		4,6
Алиса Р.	ж	5	4	4		4,3
Маргарита М.	ж					
Дарья В.	ж					
И т.д.						
Средний балл по группе девочек		4,8	4,5	4,4		4,6
Средний балл по группе		4,7	4,6	4,4		4,6

2.4 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет.

Задачи:

Развивать умение осознанного, активного мышечного напряжения при выполнении всех видов упражнений. Развивать умение анализировать свои движения и движения товарищей. Развивать творчества в двигательной деятельности. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек ЗОЖ.

Цели Задачи	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталонные усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры
Сентябрь				
1. Цель: создание условий для приобретения опыта в игровой двигательной деятельности. Задача: овладеть навыками подвижных игр с правилами и общеразвивающими упражнениями.	«Сегодня дошколята» Краткое содержание двигательной деятельности: - ходьба на носках между предметами; - подбрасывание и ловля мяча; - ползание под веревкой на животе; - сохранение равновесия при ходьбе.	Двигательная Общеразвивающие упражнения: - дует ветер; - листья летят по дорожкам; - листья летят вверх - вниз; - листья кружатся. Ползание на полянке. Игровая Подвижные игры «Филин и пташки», «Совушка». Коммуникативная Загадки об осени.	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в подвижных играх «Филин и пташки», «Совушка». Самостоятельное отгадывание загадок.	- ребенок приобретает опыт в двигательной деятельности; - выполняет основные движения; - овладел подвижными играми с правилами; - у ребенка развито равновесие при ходьбе; - ребенок может контролировать свои движения.
2. Цель: создание условий для приобретения опыта в игровой двигательной деятельности.	«Движение и дыхание» Общеразвивающие упражнения. Краткое содержание: - упражнения «Насос»,	Двигательная Общеразвивающие упражнения: - дыхание и движение «Насос», «Часики», «Крылья»; - бег со скоростью (100 метров за 45 секунд); - медленный бег (180 метров за 2 минуты 20 секунд);	Индивидуальное выполнение общеразвивающих упражнений «Насос», «Часики», «Крылья». Самостоятельный бег со скоростью, медленный	- ребенок выполняет основные движения; - согласует движения с правильным дыханием; - владеет координацией

Задача: научить согласовывать движения с правильным ровным дыханием.	«Часики»», «Крылья»; - бег со скоростью; - медленный бег; - ходьба по наклонным доскам.	- ходьба по наклонным доскам (прямо, боком). Игровая Подвижная игра «Горелки».	бег, ходьба по наклонным доскам (прямо, боком). Участие в подвижной игре.	движений; - ребенок подвижен, вынослив.
--	---	---	--	--

3. Цель: создание условий для приобретения опыта в игровой двигательной деятельности. Задача: овладеть навыками подвижных игр с правилами и общеразвивающими упражнениями.	Повторение и закрепление темы 1 «Золотой лес».	Двигательная Общеразвивающие упражнения: - дует ветер; - листья летят по дорожкам; - листья летят вверх - вниз; - листья кружатся. Ползание на полянке. Игровая Подвижные игры «Филин и пташки», «Совушка». Коммуникативная Загадки об осени.	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в подвижных играх «Филин и пташки», «Совушка». Самостоятельное отгадывание загадок.	- ребенок приобретает опыт в двигательной деятельности; - выполняет основные движения; - овладел подвижными играми с правилами; - у ребенка развито равновесие при ходьбе; - ребенок может контролировать свои движения.
4. Цель: создание условий для физического развития в двигательной деятельности. Задача: освоить основные	«Гуляем по лесу» Краткое содержание: - ходьба друг за другом с наклонами вперед; - ходьба на носках; - бег змейкой; - бег врассыпную; - ходьба врассыпную.	Двигательная Общеразвивающие упражнения: «Дуб», «Ива», «Елочка». Основные движения: - бревно (ходьба по гимнастической скамейке). Метание шишек в вертикальную и горизонтальную цели; - упражнение на равновесие (стоять на одной ноге).	Индивидуальное выполнение общеразвивающих упражнений «Дуб», «Ива», «Елочка». Самостоятельная ходьба по гимнастической скамейке. Метание шишек в вертикальную и	- ребенок владеет приемами метания правой и левой рукой; - различает вертикальную и горизонтальную цель; - умеет прыгать в высоту; - выполняет упражнения на

Продолжение табл.

движения в процессе развивающих упражнений и игровой деятельности.		Игровая «У медведя во бору».	горизонтальную цели. Участие в подвижной игре.	равновесие.
--	--	--	--	-------------

5. Цель: создание условий для физического развития в двигательной деятельности. Задача: освоить программные игровые действия с предметом (мячом).	«Мой веселый звонкий мяч». Краткое содержание: - подбрасывание мяча; - ловля мяча; - ловля мяча двумя руками; - бег со средней скоростью.	Двигательная Общеразвивающие упражнения с мячом: - подбрасывание мяча; - ловля мяча; - ловля мяча двумя руками; - индивидуальные действия с мячом, - коллективные действия с мячом; - бег со средней скоростью (100 метров за 45 секунд). Коммуникативная Рассказ об играх с мячом. Вопросы. Ответы.	Индивидуальное выполнение общеразвивающих упражнений с мячом: - подбрасывание мяча; - ловля мяча; - ловля мяча двумя руками; - индивидуальные действия с мячом. Участие в коллективных игровых действиях с мячом. Индивидуальный бег. Слушание рассказа об играх с мячом.	- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - владеет основными движениями; - выполняет указания взрослого; - проявляет активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности.
--	---	--	--	---

6 - 7. Цель: создание условий для освоения детьми спортивных игр. Задача: познакомить детей с основными понятиями спортивной игры.	«Спортивная игра» Краткое содержание: - элементарные сведения о спортивной игре; - знакомство с основными понятиями и правилами игры; - национальные спортивные традиции и достижения, знаменитые спортсмены, спортивные команды; - спортивные события в своей местности, знакомство с командой; - техника безопасного поведения; - правильное питание спортсмена; - режим дня спортсмена; - правила выбора спортивной одежды.	Коммуникативная Беседа о спортивных играх. Правила игры. Национальные спортивные традиций и достижений, знаменитые спортсмены, спортивные команды. Спортивные события в нашем городе. Знакомство с местной командой и её достижениями. Безопасное поведение в игре. Питание спортсмена. Режим дня спортсмена. Правила выбора спортивной одежды. Двигательная Игры на координацию движений: «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Море волнуется раз», «Водяной», «Беги - замри», «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Жмурки с колокольчиком».	Участие в беседе. Участие в играх на координацию движений: «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Море волнуется раз», «Водяной», «Беги - замри», «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Жмурки с колокольчиком».	- ребенок умеет поддерживать беседу; - с интересом участвует в спортивных играх на координацию движений; - выполняет указания взрослого; - проявляет активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности.
---	--	--	---	---

8. Семейно - групповой спортивный праздник. Эстафета. Цель: создание условий для организации участия детей в спортивной жизни родного города. Задача: приобщить детей и родителей к совместной игровой соревновательной деятельности.	Семейно - групповой спортивный праздник. Эстафета. Краткое содержание: - представление команд; - игровая эстафета; - награждение команд.	Двигательная. Эстафета. Игры: «Через ручеек по мостику», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «Шагай через кочки», «Бегом по горке».	Участие в семейно - групповом спортивном празднике.	- ребенок проявляет спортивный интерес и активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности.
---	--	---	--	---

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Октябрь.				
1. Цель: создание условий для развития у детей двигательных навыков. Задача: освоить основные движения в процессе разных видов двигательной деятельности.	«Движение - жизнь!» Краткое содержание: - ходьба и бег с сохранением дистанции; - упражнения с мячом; - ходьба с построением; - подвижные игры.	Коммуникативная Рассказ с объяснением о ходьбе с построением в звенья. Двигательная - ходьба, построения в звенья; - общеразвивающие упражнения: ходьба с высоким подниманием коленей, медленный бег. Основные движения: - бег со средней скоростью (100 метров, 45 секунд), бег по доскам. Подвижные игры: «Затейники», «Паук».	Слушание рассказа с объяснением о ходьбе с построением в звенья. Участие в двигательной деятельности. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение основных движений. Участие в подвижных играх «Затейники», «Паук».	- ребенок умеет внимательно слушать рассказ с объяснением; - активен в двигательной деятельности; - проявляет выносливость при выполнении общеразвивающих упражнений; - с интересом участвует в подвижных играх.
2. Цель: создание условий для развития двигательных навыков. Задача: освоить прыжки на месте, через несколько предметов, через скакалку.	«Прыжки». Краткое содержание: - прыжки на месте; - прыжки через несколько предметов; - прыжки через скакалку.	Двигательная - прыжки на месте; - прыжки через 5 - 6 предметов; - прыжки через неподвижную скакалку Игровая «Парапюте», «На одной ножке - по дорожке».	Участие в двигательной деятельности. Самостоятельное выполнение разных видов прыжков. Участие в игровой деятельности.	Участие в двигательной деятельности. Самостоятельное выполнение разных видов прыжков. Участие в игровой деятельности.

3. Цель: создание условий для освоения, закрепления двигательных навыков. Задача: научить правильно выполнять простые общеразвивающие упражнения.	«Труд в осеннем огороде». Краткое содержание: - убираем морковь: (общеразвивающие упражнения); - собираем огурцы: (общеразвивающие упражнения); - собираем фрукты; - радуемся урожаю.	Коммуникативная Загадки об овощах и фруктах. Двигательная - убираем морковь: (общеразвивающие упражнения) - ходьба на носках, пятках; - собираем огурцы; - хождение между кеглями; - собираем фрукты; - прыжки на месте; - радуемся урожаю, легкий бег. Игровая Подвижные игры: «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник».	Самостоятельное отгадывание загадок. Самостоятельное выполнение игровых общеразвивающих упражнений. Участие в коллективных подвижных играх: «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник».	- ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения; - проявляет ловкость и быстроту в подвижных играх; - умеет выбирать партнеров для совместной игровой деятельности.
4. Цель: создание условий для освоения двигательных упражнений. Задача: освоить комплекс двигательных упражнений.	«Игровые упражнения». Краткое содержание: - передвижение разными шагами; - бег (разные варианты); - ходьба и бег; - повороты; - прыжки (разные варианты).	Двигательная Игровые упражнения: передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном или в разных направлениях. Бег с выполнением заданий. Чередование ходьбы и бега. Повороты на месте. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега	Участие в игровых упражнениях. Самостоятельное выполнение всех двигательных заданий.	- ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения.

5. Цель: создание условий для освоения двигательных упражнений. Задача: освоить комплекс двигательных упражнений.	«Собираем урожай». Краткое содержание: - ходьба (разные способы); - прыжки; - подлезание под дуги.	Двигательная Ходьба приставным шагом. Боковая ходьба. Ходьба змейкой. Прыжки на двух ногах. Подлезание под дуги. Игровая «Кто быстрее соберет урожай»	Участие в разных видах ходьбы. Индивидуальное усвоение разных видов ходьбы. Индивидуальное выполнение прыжков и подлезание под дуги.	- ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения
6. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: обогащать двигательный опыт детей.	«Ходим - бегаем». Краткое содержание: - ходьба в колонне; - ходьба на пятках; - ходьба на носках; - ходьба и прыжки; - бег с изменением темпа; - общеразвивающие упражнения.	Двигательная Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на пятках. Ходьба на носках. Ходьба и прыжки: ноги вместе, ноги врозь. Бег с изменением темпа. Ходьба с восстановлением дыхания. Общеразвивающие упражнения: на каждый счет смена положения головы (вверх, вниз, влево, вправо). Игровая Подвижная игра «Горелки».	Освоение разных видов ходьбы: ходьба в колонне друг за другом, ходьба на пятках, ходьба на носках. Выполнение разного вида бега по указанию взрослого. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в подвижной игре.	- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; - имеет развитую потребность бегать, прыгать; - ребенок уверен в своих силах; - с интересом участвует в совместных играх; - соблюдает правила игры; - активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

7. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: дать основные практические навыки по прыжкам в длину с разбега.	«Прыжки в длину с разбега» Краткое содержание: - прыжки с разбега; - отталкивание и приземление; - равновесие.	Двигательная Прыжки с разбега на дальность. Отталкиваемся и приземляемся. Правила приземления. Мини - соревнование «Кто дальше прыгнет». Игровая Подвижная игра «Прыгалка».	Участие в освоении практических навыков по прыжкам в длину с разбега. Освоение приемов отталкивания и приземления. Участие в соревновании «Кто дальше прыгнет». Участие в подвижной игре.	- ребенок освоил практические навыки по прыжкам в длину с разбега; - имеет потребность бегать, прыгать; - соблюдает правила игры; - активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.
8. Итоговое игровое занятие	Итоговое игровое занятие Повторение, закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений.	Повторение, закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений. Игровая Подвижные игры: «Затейники», «Паук», «Парашютики», «На одной ножке - по дорожке», «Кто быстрее соберет урожай», «Садовник», «Горелки».	Участие в повторении закрепления двигательных навыков. Участие в игровой деятельности.	- ребенок умеет самостоятельно выполнять игровые общеразвивающие упражнения; - активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Ноябрь				
1. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: познакомить детей с различными видами спорта.	«Буду расти здоровым». Краткое содержание: - ходьба, бег, перестроение; - гимнасты, пловцы, футболисты.	Коммуникативная Рассказ воспитателя о видах спорта. Двигательная - ходьба с поворотами в углах; - ходьба на носках и пятках; - перестроение в три круга. Виды спорта. Гимнасты. Приседание с прямой спиной, колени в стороны. Возвращение в исходную позицию. Повторить 8 раз. Пловцы. Исходное положение - лечь на живот. Руки вдоль туловища. Поднятие головы и верхней части туловища (прогнуться). Повторить 8 раз. Футболисты. Исходное положение - лечь на спину, руки в стороны. Сгибать поочередно ноги в коленях и бить по воображаемому мячу. Повторить 8 раз (каждой ногой).	Участие в беседе о разных видах спорта. Совершенствование физических качеств. Выполнение упражнений: ходьба с поворотами в углах, ходьба на носках и пятках, перестроение в три круга. Участие в разных видах двигательной деятельности. Самостоятельное выполнение упражнений по теме «Гимнасты», «Пловцы», «Футболисты». Участие в подвижной игре.	- ребенок умеет поддержать беседу; - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; - умеет самостоятельно выполнять упражнения, связанные с разными видами спорта; - активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

		Игровая «Передача мяча».		
2. Цель: создание условий для освоения, закрепления двигательных навыков. Задача: развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу.	«Выносливые и сильные». Краткое содержание: - упражнения для развития силовых качеств; - упражнения для развития выносливости.	Двигательная. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 метров. Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8 - 10 метров. Упражнение с тренажером «Здоровье». Пробегание двух отрезков по 100 метров. Игровая Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Самолеты».	Индивидуальное участие в беге и прыжках через препятствия высотой от 15 до 30 см. Индивидуальное участие в беге с высоким подниманием колен на расстояние 8 - 10 метров. Самостоятельное выполнение упражнений на тренажере «Здоровье». Пробегание двух отрезков по 100 метров. Участие в подвижных играх «Лягушки и цапли», «Самолеты».	- ребенок имеет достаточный опыт в освоении общеразвивающих и спортивных упражнений; - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу; - в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми.
3. Цель: создание условий для развития ловкости. Задача: развивать ловкость в процессе выполнения игр и	«Развиваем ловкость». Краткое содержание: - упражнения с гимнастическими палками и кольцами; - подвижные игры.	Двигательная Бег с перешагиванием через гимнастические палки. Челночный бег 3 раза по 10 метров. Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание кольца диаметром 25 - 30 см из руки в руку. Игровая	Самостоятельный бег с перешагиванием через гимнастические палки. Самостоятельный челночный бег 3 раза по 10 метров. Самостоятельное выполнение движений с предметами: гимнастическими	- ребенок имеет достаточный опыт в освоении общеразвивающих и спортивных упражнений; - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу; - в самостоятельной

упражнений.		Подвижные игры «Будь ловким», «Не задень» (обегание предметов).	палками и кольцами. Участие в подвижных играх «Будь ловким», «Не задень».	двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми.
4. Цель: создание условий для развития движений на равновесие. Задача: освоить основные движения на удержание равновесия.	«Равновесие». Краткое содержание: - ходьба через предметы; - ходьба по гимнастической скамейке; - ходьба по бревну.	Двигательная. Ходьба через предметы высотой 25 - 30 см. Ходьба по наклонной доске высотой 35 - 40 см, шириной 20 см. Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами. Ходьба по бревну высотой 25 - 30 см, шириной 10 см, с мешочком на голове 500 г. Игровая Подвижные игры «Сделай фигуру», «Мы веселые ребята».	Освоение ходьбы через предметы высотой 25 - 30 см. Самостоятельная ходьба по наклонной доске высотой 35 - 40 см, шириной 20 см. Самостоятельная ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами. Самостоятельная ходьба по бревну высотой 25 - 30 см, шириной 10 см, с мешочком на голове 500 г. Участие в подвижных играх «Сделай фигуру», «Мы веселые ребята».	- ребенок освоил ходьбу через предметы высотой 25 - 30 см; - умеет удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами; - проявляет активность в игровой двигательной деятельности.
5. Цель: создание условий для освоения, закрепления	«Ходьба и бег парами». Краткое содержание: - ходьба и бег парами;	Двигательная Ходьба и бег парами. Ходьба и бег врассыпную. Выполнение упражнений на равновесие двумя колоннами. Дети шеренгами прыгают на двух ногах	Освоение бега и ходьбы парами. Выполнение упражнений в колонне. Выполнение упражнений в шеренге.	- ребенок освоил бег и ходьбу парами; - может самостоятельно контролировать двигательные упражнения в колонне, шеренге;

двигательных навыков. Задача: освоить двигательные упражнения в парах, колонне, шеренге.	- упражнения в колонне; - упражнения в шеренге.	через шнуры. Игровая Подвижные игры «Парный бег», «Встречные перебежки».	Участие в подвижных играх «Парный бег», «Встречные перебежки».	- проявляет активность в игровой двигательной деятельности.
6. Цель: создание условий для освоения, закрепления двигательных навыков. Задача: развивать навыки коллективного взаимодействия в народных играх.	«Игры - эстафеты».	Двигательная Игры - эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».	Участие в играх – эстафетах.	- в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми.
7. Цель: создание условий для освоения, закрепления двигательных	«Игры с метанием».	Игровая Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча».	Участие в подвижных играх «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча».	- в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми.

Продолжение табл.

навыков. Задача: развивать навыки коллективного взаимодействия в подвижных играх.				
---	--	--	--	--

Продолжение табл.

8. Цель: подведение итогов в двигательной деятельности за месяц. Задача: анализ эффективности развития двигательных навыков за месяц.	«Подвижные игры». Повторение, закрепление.	Игровая Подвижные игры: «Сделай фигуру», «Мы веселые ребята». Игры - эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».	Участие в подвижных играх. Участие в играх - эстафетах. Самостоятельное забрасывание мяча в корзину.	- в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками и взрослыми.
--	---	---	--	---

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Декабрь				
1. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств.	«Ползание и лазание». Краткое содержание: - ползание на четвереньках; - подтягивание с помощью рук; - ползание и перелезание через предметы.	Двигательная Общеразвивающие упражнения: исходное положение - стоять, пятки вместе, носки врозь. Приседания. Основные движения Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке Подтягивание на скамейке с помощью рук. Ползание и перелезание через предметы:	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение основных движений: ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке, подтягивание на	- ребенок может самостоятельно выполнять заданные упражнения, движения; - проявляет физическую активность при выполнении основных движений; - способен договариваться, учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх.

Продолжение табл.

Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленные на развитие двигательных качеств.		скамейки, бревна. Игровая Подвижная игра «Пожарные на ученье».	скамейке с помощью рук, ползание и перелезание через предметы: скамейки, бревна. Участие в коллективной подвижной игре.	
--	--	---	--	--

2. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств. Задача: совершенствовать технику основных движений.	«Морские путешествия». Краткое содержание: - упражнения «Все на весла», - упражнение «Вверх по реке»; - упражнение «Морская пляска»; - упражнение «Уборка на корабле».	Двигательная Ходьба в колонне. Обычный бег. Ходьба на пятках и носках. Упражнение «Все на весла» - рывки прямыми руками назад (8 раз). Упражнение «Морская пляска» - присесть, разводя колени в стороны, спина прямая (8 раз). Упражнение «Уборка на корабле» - драим палубу (имитация мытья пола шваброй). Игровая Подвижная игра «Кто быстрее».	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение указаний педагога. Индивидуальная отработка основных движений.	- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; - имеет развитую потребность бегать, прыгать; - уверен в своих силах; - открыт внешнему миру; - положительно относится к себе и другим.
3. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	«Рисуем движения». Краткое содержание: - рисуем головой; - рисуем локтями; - рисуем туловищем.	Двигательная Общеразвивающие упражнения. Рисуем круглое солнце головой. Рисуем шары локтями. Рисуем колеса машины туловищем. Рисуем езде на велосипеде (лежа). Игровая Подвижная игра «Кто быстрее», повторение.	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Индивидуальная отработка основных движений.	- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; - имеет развитую потребность бегать, прыгать; - уверен в своих силах; - открыт внешнему миру; - положительно относится к себе и другим.

4 Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств. Задача: обогащать двигательный опыт детей, совершенствовать технику образных движений.	«Животные и их движения». Краткое содержание: - упражнение «Мышки»; - упражнение «Лошадки»; - упражнение «Верблюды»; - упражнение «Слон»; - упражнение «Медведь».	Двигательная Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, построение. Образное выполнение движений: - упражнение «Мышки»; - упражнение «Лошадки»; - упражнение «Верблюды»; - упражнение «Слон»; - упражнение «Медведь». Все движения сопровождаются четверостишиями. Например, Руки ниже опусти И достанешь до земли. Тихо - тихо мышь идет Потому, что рядом кот. И так далее... Игровая Подвижная игра «Медведь».	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение образных упражнений «Мышки», «Лошадки», «Верблюды», «Слон», «Медведь». Слушание и запоминание четверостиший о животных. Участие в подвижной игре.	- ребенок способен самостоятельно выполнять образные движения различных персонажей; - проявляет элементы творчества при изображении персонажей; - проявляет физическую активность при выполнении основных движений; - способен договариваться, учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх.
--	---	---	--	---

5. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств. Задача: познакомить с зимними видами спорта.	«Зима». Краткое содержание: - беседа о зимних видах спорта; - детский зимний инвентарь; - спортивные упражнения: катание на санках, безопасность; - ходьба на лыжах.	Коммуникативная Рассказ о зимних видах спорта. Загадки о зиме. Беседа и рассматривание зимнего детского инвентаря: санки, лыжи, коньки. Двигательная Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Игровая Подвижная игра «Мороз».	Слушание рассказа о зимних видах спорта. Самостоятельное отгадывание загадок. Участие в беседе. Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Участие в подвижной игре.	- ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию; - проявляет инициативу и изобретательность при выполнении упражнений; - знает правила безопасного поведения на улице в зимний период; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.
6 - 7. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств. Задача: познакомить с зимними видами спорта.	«Зима». Краткое содержание: - повторение; - катание на санках, - ходьба на лыжах.	Коммуникативная Рассказ о зимних видах спорта. Рассказы детей. Двигательная Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах. Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке. Игровая Подвижная игра «Мороз».	Слушание рассказа о зимних видах спорта. Самостоятельный рассказ. Участие в беседе. Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах - подъем и спуск. Участие в подвижной игре.	- ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию; - проявляет инициативу и изобретательность при выполнении упражнений; - знает правила безопасного поведения на улице в зимний период; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика.

8. Цель: создание условий для проведения промежуточного мониторинга по развитию двигательных качеств. Задача: провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств в виде спортивной эстафеты «Зимние забавы».	«Зимние забавы». Эстафета. Итог месяца.	Двигательная Эстафета «Кто ловчее, кто быстрее». Эстафета состоит из знакомых общеразвивающих упражнений, спортивных подвижных зимних игр.	Участие в эстафеты «Зимние забавы».	- ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию; - способен договариваться, учитывать интересы других детей в коллективных подвижных играх.
---	--	--	--	--

Продолжение табл.

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Январь				
1, 2 недели - праздничные выходные дни (темы 1, 2, 3, 4).				
5 - 6. Повторение тематики декабря (6 - 7) «Зима».	Повторение тематики декабря (6 - 7) «Зима».	Повторение тематики декабря (6 - 7) «Зима».	Слушание рассказа о зимних видах спорта. Самостоятельный рассказ. Участие в беседе. Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Ходьба на лыжах подъем и спуск. Участие в подвижной игре.	- ребенок в двигательной деятельности проявляет выносливость, силу, координацию; - проявляет инициативу и изобретательность при выполнении упражнений; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика.

7. Цель: создание условий для развития двигательной деятельности детей. Задача: воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.	«Подвижные игры». Краткое содержание: - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры - эстафеты.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения в подвижных играх. Двигательная Игры с бегом: «Уголки», «Парный бег», «Бездомный заяц». Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков», «Пустое место». Игры - эстафеты: «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».	Участие в беседе о правилах безопасного поведения в подвижных играх. Участие в подвижных играх с бегом «Уголки», «Парный бег», «Бездомный заяц», в играх с прыжками «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков», «Пустое место», в играх - эстафетах «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».	- ребенок гармонично физически развит; - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании; - способен самостоятельно организовать и проводить подвижные игры; - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими.
8. Цель: создание условий для проведения промежуточного мониторинга по развитию двигательных качеств. Задача: провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств в виде спортивной эстафеты «Народные зимние забавы».	«Народные зимние забавы». Краткое содержание: - игра в снежки; - зимняя карусель; - катание на санках.	Коммуникативная Беседа о народных зимних забавах. Загадки о зимних забавах. Двигательная Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту (кто быстрее). Зимняя карусель: кто катается на карусели (медведи, зайцы, лиса).	Участие в беседе о народных играх - забавах. Самостоятельное отгадывание загадок. Самостоятельное участие в игровой двигательной деятельности. Творческое выполнение игровых заданий.	- ребенок стремится к лучшему результату; - способен самостоятельно привлечь внимание других детей для участия в командной игре; - проявляет познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Февраль				
1 - 2. Цель: создание условий для развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта детей. Задача: развивать двигательную активность детей.	«Ходьба и бег». Краткое содержание: - ходьба в колонне; - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - бег.	Коммуникативная Беседа о пользе ходьбы и бега в повседневной жизни. Двигательная Ходьба в колонне с поворотами в углах. Ходьба на носках с прямым туловищем. Ходьба на пятках с прямым туловищем. Обычный бег. Бег с захлестыванием. Перестроение в три круга. Игровая Подвижная игра «Дорожка препятствий».	Участие в беседе о пользе ходьбы и бега в повседневной жизни. Самостоятельное выполнение движений ходьбы в колонне с поворотами в углах, ходьбы на носках с прямым туловищем, ходьбы на пятках с прямым туловищем, обычного бега, бега с захлестыванием. Участие в подвижной игре «Дорожка препятствий».	- ребенок гармонично физически развит; - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании; - ребенок умеет выполнять основные движения; - знает правила безопасности во время выполнения физических упражнений; - умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

3 - 4. Цель: создание условий для развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта детей. Задача: развивать двигательную активность детей.	«Виды спорта». Краткое содержание: - ходьба; - бег; - дыхательные упражнения.	Коммуникативная Беседа «Спортсмены на тренировке». Двигательная Ходьба с четкими поворотами в углах. Бег на месте с высоко поднятыми коленями. Медленный бег - 300 метров за 3 минуты 20 секунд. Бег со средней скоростью -200 метров за 1 минуту 20 секунд. Дыхательные упражнения. Игровая Подвижная игра «Кто быстрее».	Участие в беседе «Спортсмены на тренировке». Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: ходьбы с четкими поворотами в углах, бега на месте с высоко поднятыми коленями, медленного бега на 300 метров, бега со средней скоростью на 200 метров. Индивидуальное выполнение дыхательных упражнений. Участие в коллективной подвижной игре «Кто быстрее».	- ребенок проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; - умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - знает о правилах безопасности во время выполнения физических упражнений.
---	---	--	--	--

5 - 6. Цель: создание условий для развития двигательной деятельности детей. Задача: совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.	«Равновесие». Краткое содержание: - ходьба по канату; - перепрыгивание; - подбрасывание мяча.	Двигательная Основные виды движений. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Перепрыгивание через канат справа и слева с продвижением вперед, помогая себе взмахом рук (4 - 8 раз). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Игровая Подвижная игра «Сбей мяч».	Самостоятельное выполнение основных движений. Освоение движений на равновесие. Индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Участие в подвижной игре «Сбей мяч».	- у ребенка сформировано ценностное отношение к занятиям физической культурой; - ребенок может самостоятельно выполнять основные движения на равновесие; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - при выполнении движений ребенок проявляет необходимый контроль и самооценку.
7. Цель: создание условий для развития двигательной деятельности детей. Задача: формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	«Красивая осанка». Краткое содержание: - ходьба; - бег; - дыхательные упражнения.	Двигательная Ходьба на носках и внешней стороне ступни. Медленный бег: забрасывая голень, затем высоко поднимая колени. Медленный бег 300 метров за 3 минуты 20 секунд. Дыхательные упражнения. Игровая Подвижная игра «Горелки».	Самостоятельное выполнение основных движений. Осознанное выполнение дыхательных и двигательных упражнений. Участие в подвижной игре «Горелки».	- ребенок может осознанно выполнять двигательные и дыхательные упражнения; - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям; - проявляет инициативу при выполнении упражнений.

8. Цель: создание условий для проведения спортивного семейного праздника «Мы вместе». Задача: развивать навыки коллективного взаимодействия детей и родителей в совместной игровой соревновательной деятельности.	Семейный спортивный праздник «Мы вместе». Содержание праздника состоит из пройденных программных игр и развивающих физических упражнений.	Содержание праздника состоит из пройденных программных игр и развивающих физических упражнений.	Участие в семейном спортивном празднике.	- ребенок проявляет спортивный интерес и активность в совместной и индивидуальной двигательной деятельности; - ребенок владеет основными культурными способами общения; - обладает установкой положительного отношения к миру.
--	---	--	---	--

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Март				
1. Цель: создание условий для развития двигательной деятельности детей. Задача: развивать физические качества - ловкость, выносливость.	«Всегда в движении». Краткое содержание: - прыжки в длину; - перебрасывание мяча; - прокатывание мяча.	Двигательная Прыжки через 5 - 6 предметов на двух ногах (высота 15- 20 см). Прыжки в длину с места на 80 - 90 см. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30 - 40 см, длина 3 - 4 метра). Игровые упражнения (подбрось - поймай). Игровая Подвижная игра «Лошадка».	Индивидуальное выполнение прыжков через 5 - 6 предметов. Освоение прыжков в длину с места. Самостоятельное перебрасывание мяча через шнур. Индивидуальное прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений. Освоение игровых упражнений. Участие в подвижной игре.	- ребенок может самостоятельно выполнять основные движения; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими.

2. Цель: создание условий для развития физических качеств. Задача: развивать физические качества - ловкость, выносливость.	«Упражнения на гимнастической скамейке». Краткое содержание: - ходьба по скамейке; - бег по скамейке; - спрыгивание со скамейки.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Двигательная Ходьба в колонне по залу. Ходьба по гимнастической скамейке потоком, держа руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке потоком держа руки за головой. Бег по скамейке (2 - 3 раза). Спрыгивание со скамьи с мягким приземлением на обе ноги. Игровая Подвижная игра «Бездомный заяц».	Индивидуальное выполнение основных двигательных упражнений: ходьба в колонне по залу, ходьба по гимнастической скамейке потоком держа руки в стороны, ходьба по гимнастической скамейке потоком держа руки за головой, бег по скамейке, спрыгивание со скамейки с мягким приземлением на обе ноги. Участие в подвижной игре.	- ребенок может самостоятельно выполнять основные двигательные движения; - осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; - в двигательной деятельности с удовольствием общается со сверстниками.
3. Цель: создание условий для развития интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Задача: развивать активность в самостоятельной двигательной деятельности.	«Выносливость в ходьбе и беге». Краткое содержание: - бег между предметами; - бег на скорость; - прыжки.	Двигательная Бег в быстром темпе 10 метров (3 - 4 раза), 20 - 30 метров (2 - 3 раза). Челночный бег 3х10 метров в медленном темпе. Прыжки на одной ноге (правой и левой, попеременно). Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки». Прыжки вдоль дорожки из кубиков или шнура до конца дорожки. При повторении прыгать на другой ноге. Игровая Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Самостоятельное выполнение двигательных упражнений: бег в быстром темпе 10 метров (3 - 4 раза), 20 - 30 метров (2 - 3 раза), челночный бег 3х10 метров в медленном темпе, прыжки на одной ноге (правой и левой, попеременно). Самостоятельное выполнение игровых упражнений «На одной ножке вдоль дорожки». Участие подвижной игре.	- ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость; - активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в совместных играх.

4 - 5. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности. Задача: упражнять детей в ходьбе широким и коротким шагом, в равновесии и прыжках.	«Ловкие ребята». Краткое содержание: - ходьба; - игровые упражнения; - бросание мяча.	Двигательная Ходьба попеременно широким и коротким шагом. Ходьба мелким, семенящим шагом. Игровая Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места через 3 - 4 ручейка (ручеек состоит из 6 - 8 шнуров). «Бег по дорожке». Упражнение дети выполняют в колонне по одному, сохраняя равновесие и не наступая на шнуры. «Ловкие ребята». Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. В руках у каждого ребенка мяч.	Освоение и закрепление разных видов ходьбы: ходьба попеременно широким и коротким шагом, ходьба мелким, семенящим шагом. Самостоятельное выполнение игровых упражнений.	- ребенок может самостоятельно выполнять основные движения; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими.
6 - 7. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности. Задача: освоить общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	«Вместе весело шагать». Краткое содержание: - ходьба; - бег; - дыхательные упражнения.	Коммуникативная Беседа о пользе общеразвивающих упражнений в жизни человека. Двигательная Ходьба обычным шагом. Ходьба парами. Бег за направляющим. Общеразвивающие упражнения. Приседания. Рывки согнутыми руками назад. Рывки прямыми руками назад. Наклоны. Наклоны со скакалкой. Игровая Подвижные игры «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку».	Участие в беседе. Освоение и закрепление разных видов ходьбы. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Участие в подвижных играх.	- ребенок выполняет основные движения; - имеет опыт в разных видах двигательной деятельности; - способен к волевым усилиям в разных видах движений; - проявляет инициативу и самостоятельность в игровой деятельности.

8. Цель: создание условий для проведения спортивного соревнования «Веселые старты». Задача: провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств в виде спортивного соревнования «Веселые старты».	«Веселые старты». Содержание спортивного соревнования состоит из выполнения комплекса освоенных подвижных игр и программных двигательных упражнений.	Содержание спортивного соревнования состоит из выполнения комплекса освоенных подвижных игр и программных двигательных упражнений.	Участие в спортивном соревновании «Веселые старты».	- ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость; - активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими.
---	--	---	--	--

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Апрель.				
1 - 2. Цель: создание условий для осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Задача: освоить основные движения - бросание, ловля, метание.	«Школа мяча». Краткое содержание: - прокатывание мяча; - бросание мяча; - отбивание мяча; - ловля мяча; - метание мяча.	Коммуникативная Беседа о правилах бросания, лови и метания мяча. Двигательная Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, о землю. Ловля мяча двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 - 6 раз подряд. Отбивание мяча на месте и в движении 10 раз подряд. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание вдаль на 5 - 9 метров. Игровая Подвижная игра «Брось мяч в стену».	Участие в беседе. Самостоятельное прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений, бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 - 6 раз подряд. Приобретение навыков отбивания мяча на месте и в движении, перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами. Закрепление навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль на 5 - 9 метров.	- ребенок умеет поддержать беседу; - умеет выполнять разнообразные движения с мячом: прокатывание мяча, бросание мяча, отбивание мяча, ловля мяча, метание мяча; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку в двигательной деятельности.

3 - 4. Цель: создание условий для осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Задача: освоить основные движения - ползание, лазание.	«Будь ловким» Краткое содержание: - беседа; - ползание; - лазание.	Коммуникативная Беседа о безопасности ползания и лазания. Двигательная Ползание на четвереньках. Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Лазание по гимнастической стенке. Лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом. Игровая Подвижные игры «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение двигательных упражнений, включающих в себя ползание и лазание. Участие в подвижных играх «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».	- ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость; - активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх.
5. Цель: создание условий для приобретения социального опыта в тренировочном походе. Задача: формирование основ безопасного поведения в природе.	«Тренировочный поход». Краткое содержание: - беседа; - общеразвивающие упражнения; - подвижная игра.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения в природе. Двигательная Построение в шеренгу. Обычная ходьба в колонне друг за другом. Ходьба змейкой между деталями конструктора. Прыжки с левой ноги на правую с продвижением вперед (с кочки на кочку). Приседания. Тренировочный поход. Игровая Подвижная командная игра «Волки и медведи».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение двигательных упражнений. Участие в подвижной игре. Приобретение социального опыта в тренировочном походе.	- ребенок может контролировать свои движения и управлять ими; - имеет развитую потребность бегать, прыгать; - участвует в совместных играх; - соблюдает правила и социальные нормы.

		Упражнения на восстановление дыхания.		
6. Цель: создание условий для развития физических качеств. Задача: освоить программные упражнения для развития силы.	«Развитие физических качеств. Сила». Краткое содержание: - беседа; - упражнения с диском «Здоровье».	Коммуникативная Беседа о безопасном выполнении упражнений с диском «Здоровье». Двигательная Стоя на диске на одной ноге (другая на полу) вращения влево - вправо. Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу. Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо. Игровая Подвижная игра «Маятник».	Участие в беседе. Освоение программных упражнений для развития силы с диском «Здоровье». Участие в подвижной игре.	- ребенок гармонично физически развит; - проявляет стойкий интерес к двигательным упражнениям с диском «Здоровье»; - уверенно, точно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения.
7. Цель: создание условий для развития физических качеств. Задача: освоить программные упражнения для развития выносливости.	«Развитие физических качеств. Выносливость». Краткое содержание: - беседа; - бег; - подвижные игры.	Коммуникативная Беседа о значении развития выносливости в жизни человека. Двигательная Бег двух отрезков по 200 метров. Медленный бег по три отрезка длиной 200 метров. Бег в медленном темпе на 300 - 350 метров по пересеченной местности (по выбору). Игровая Подвижные игры «Позвони в колокольчик», «Самолеты».	Участие в беседе о значении развития выносливости в жизни человека. Самостоятельное выполнение программных упражнений для развития выносливости. Участие в подвижных играх.	- ребенок может поддержать беседу; - освоил программные упражнения для развития выносливости; - активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх.

Продолжение табл.

8. Цель: создание условий для проведения промежуточного мониторинга по развитию двигательных качеств. Задача: провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств.	«Подвижные игры». Выбор подвижных игр состоит из пройденного программного игрового материала за месяц.	Выбор подвижных игр состоит из пройденного программного игрового материала за месяц.	Участие в подвижных играх.	- у ребенка сформирован интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.
--	--	---	-----------------------------------	--

Цель. Задачи.	Тема	Виды и формы образовательной деятельности.	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность.	Целевые ориентиры
Май.				
1. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: закрепить умения в двигательной деятельности для развития быстроты движений.	«Быстрые движения» Краткое содержание: - упражнения на развитие быстроты реакции; - темп движения; - игры на развитие быстроты.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений. Двигательная Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со старта из разных исходных положений, ходьба - бег быстрый, бег медленный - бег с ускорением. Темп движения: бег на дистанцию 25 метров. Бег с ускорением. Игровая Игры на развитие быстроты «Перемена мест», «Кто быстрее», «Бег на перегонки».	Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Участие в играх на развитие быстроты.	- у ребенка сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности; - ребенок может поддержать беседу; - самостоятельно выполняет упражнения для развития быстроты реакции; - проявляет самоконтроль и самооценку.

2. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: закрепить умения в двигательной деятельности для развития скоростно-силовых качеств.	«Сила и скорость» Краткое содержание: - беседа; - бег и прыжки; - ходьба; - упражнения с набивными мячами; - подвижные игры.	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений. Двигательная Бег и прыжки через препятствие (количество препятствий 5 - 6). Ходьба в полуприсяде, глубоком приседе. Упражнения с набивными мячами (вес 500-600 гр.). Прыжки вокруг мяча и через него. Упражнения с мячом сидя (мяч в руках, наклоны вперед). Игровая Подвижные игры «Парашютики», «Лягушки и цапли».	Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие скоростно - силовых качеств. Участие в подвижных играх.	- ребенок может поддержать беседу; - проявляет самостоятельность при выполнении упражнений на развитие скоростно - силовых качеств; - у ребенка сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: закрепить умения в двигательной деятельности в процессе выполнения упражнений для развития силы.	«Силачи». Краткое содержание: - беседа; - упражнения с кистевым и плечевым эспандером; - упражнения на тренажере «Беговая дорожка».	Коммуникативная Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений. Двигательная Сжатие кистевого эспандера. Растягивание упругих резинок в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения с детским плечевым эспандером. Упражнение на тренажере «Беговая дорожка».	Участие в беседе о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений для развития силы.	- ребенок может поддержать беседу; - проявляет самостоятельность при выполнении упражнений на развитие силы; - проявляет стойкий интерес к упражнениям на тренажерах.

4 - 5. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: закрепить умения и навыки в процессе выполнения игровых движений с мячом.	Спортивные игры. Баскетбол. Краткое содержание: - беседа; - перебрасывание мяча; - забрасывание мяча.	Коммуникативная. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении игр и упражнений. Двигательная Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Игровая Подвижная игра «Передай мяч».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение игровых движений с мячом: перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками. Закрепление игровых умений игры по упрощенным правилам. Участие в подвижной игре.	- ребенок может поддержать беседу; - проявляет самостоятельность при выполнении упражнений на развитие ловкости при игре с мячом; - у ребенка сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
6 - 7. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: освоить простейшие навыки плавания и поведения на воде.	Плавание. «Пловцы». Краткое содержание: - беседа; - скольжение по воде на груди; - скольжение по воде на спине; - движение ногами; - произвольное плавание.	Коммуникативная Беседа о правилах поведения на воде. Двигательная Скольжение по воде на груди. Скольжение по воде на спине. Движение ногами вверх - вниз. Произвольное плавание.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение движений по скольжению в воде на груди и на спине. Самостоятельное выполнение движений ногами в воде. Самостоятельное произвольное плавание на расстояние 10 метров.	- ребенок может поддержать беседу; - проявляет самостоятельность при выполнении движений в воде; - знает правила поведения в воде; - у ребенка сформирована потребность в двигательной активности.

8. Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: провести мониторинг эффективности по развитию двигательных качеств в виде спортивного соревнования «Малая летняя олимпиада».	«Малая летняя олимпиада» Содержание олимпиады состоит из пройденных программных спортивных и подвижных игр, упражнений. Олимпиада включает в себя интегрированное содержание образовательных областей «Социально - коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Познавательное развитие».	«Малая летняя олимпиада» Содержание олимпиады состоит из пройденных программных спортивных и подвижных игр, упражнений. Олимпиада включает в себя интегрированное содержание образовательных областей «Социально - коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Познавательное развитие».	Участие в летней олимпиаде.	- ребенок самостоятельно выполняет двигательные упражнения; - в двигательной деятельности проявляет выносливость, быстроту, координацию, гибкость; - активно взаимодействует со сверстниками в совместных играх; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - ребенок может контролировать свои движения и управлять ими.
--	--	--	------------------------------------	--

2.5 Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет.

Задачи:

Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности. Закреплять двигательные умения и знания правил спортивных игр и упражнений. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.

Сентябрь

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя (два занятия)	Тема первой недели: «Построения и перестроения» «Ходьба и равновесие»
2 неделя (два занятия)	Тема второй недели: «Прыжки с разбега. Подлезание»
3 неделя (два занятия)	Тема третьей недели: «Бросание мяча. Ползание, лазание»
4 неделя (два занятия)	Семейно-групповой спортивный праздник. Эстафета.

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игровых упражнений	3 раза в неделю
Музыкально - ритмические движения	2 раза в неделю
Оздоровительный бег	Ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима (совместно с воспитателем, музыкальным руководителем, родителями).
Использование спортивной предметно – развивающей среды.
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования.
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья.

1 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей. Задача: обогащать двигательный опыт детей, в процессе разных видов детской деятельности.	Тема первой недели: «Построения и перестроения», «Ходьба и равновесие». Краткое содержание: коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о необходимости проявления волевых усилий для достижения хороших результатов. Двигательная Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Основные движения. Ходьба. Быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг. Равнение в колонне, шеренге, круге. Перестроение их одной колонны в две. Из одного круга - в два. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). Прыжки на двух ногах через шнур. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) Игровая «Проведи мяч». «Круговая лапта». Трудовая Уборка инвентаря.	Принимает участие в беседе. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса. Самостоятельное и точное выполняет основные движения. Самостоятельная ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). Самостоятельное выполнение прыжков на двух ногах через шнур. Самостоятельное перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу, двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) Участие в игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок ходит и бегает в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняет равновесие на повышенной опоре; - ходит по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; - правильно выполняет все виды основных движений; - прыгает на двух ногах из обруча в обруч, - перебрасывают мяч друг другу; - доброжелательно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

2 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление) Нумерация занятий: 3,4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей. Задача: обогатить двигательный опыт детей, в процессе разных видов детской деятельности.	Тема второй недели: «Прыжки с разбега. Подлезание». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о необходимости проявления внимания на занятиях. Двигательная Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 метров ходьба, 20 м - бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 секунд; перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. Опускания и повороты головы в стороны. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно. Сохранение равновесия, стоя на скамейке. Основные движения. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Подлезание под шнур правым и левым боком. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). Упражнение «Крокодил». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) Игровая «Не оставайся на полу», «Вершки и корешки». Трудовая Уборка инвентаря.	Принимает участие в беседе. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное и точное выполняет основные движения. Самостоятельное выполнение прыжков. Самостоятельное перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м) Участие в игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок умеет поддерживать беседу; - проявляет самостоятельность при выполнении общеразвивающих и основных движений; - правильно выполняет все виды основных движений; -перебрасывают мяч друг другу; -доброжелательно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

3 неделя (два занятия: первое на ознакомление, второе на повторение, закрепление)

Нумерация занятий: 5,6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для безопасного проведения занятий по физической культуре. Задача: обогатить двигательный опыт детей, в процессе разных видов детской деятельности. Научить правилам безопасного поведения во время занятий по физической культуре.	Тема третьей недели «Бросание мяча. Ползание, лазание». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о безопасном поведении при выполнении игровых заданий. Двигательная Общеразвивающие упражнения (по выбору педагога) и основные движения по теме недели. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда Игровая Эстафеты: «Дорожка препятствий». «Пингвины» (две команды). «Быстро передай» (боком). «Крокодилы» (в парах две команды). Трудовая Уборка инвентаря.	Принимает участие в беседе. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное и точное выполняет основные движения. Самостоятельное выполнение прыжков. Самостоятельное выполнение упражнений с мячами. Участие в игровой деятельности. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок умеет поддержать беседу; - проявляет самостоятельность при выполнении общеразвивающих и основных движений; - правильно выполняет все виды основных движений; - перебрасывают мяч друг другу; - доброжелательно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

4 неделя (Два занятия. Первое – подготовка к эстафете. Второе – проведение эстафеты)**Нумерация занятий: 7,8.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для подготовки и проведения семейно-группового спортивного праздника. Задача: провести семейно-групповой спортивный праздник в виде «Осенней эстафеты».	Тема четвертой недели «Осенняя эстафета». Семейно - групповой спортивный праздник. Содержание «Осенней эстафеты» составляют освоенные детьми упражнения, подвижные игры.	Коммуникативная Беседа о безопасном поведении при выполнении игровых заданий. «Осенняя эстафета». Семейно - групповой спортивный праздник. Содержание «Осенней эстафеты» составляют освоенные детьми упражнения, подвижные игры.	Участие в семейно - групповом спортивном празднике.	- ребенок умеет поддержать беседу; - проявляет активность и волевые усилия в соревновательной деятельности.

Октябрь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - два занятия	Тема недели «Ходьба и равновесие. Прыжки. Бросание мяча».
2 неделя - два занятия	Тема недели «Прыжки. Мяч и обруч».
3 неделя - два занятия	Тема недели «Ведение мяча. Ползание. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки»
4 неделя - два занятия	Тема недели «Неделя подвижных игр»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игр	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Утренняя гимнастика	ежедневно
Оздоровительный бег	ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима	ежедневно
Использование спортивной предметно – развивающей среды	ежедневно
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования	ежедневно
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья	ежедневно

1 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития двигательной активности и выполнения программных задач по физическому развитию детей. Задача: развивать двигательную активность в процессе выполнения упражнений, заданий и подвижных игр.	Тема первой недели «Ходьба и равновесие. Прыжки. Бросание мяча» Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о безопасном поведении при выполнении игровых заданий. Двигательная Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут Общеразвивающие упражнения Поднятия рук вверх из положения руки к плечам. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках Основные движения Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение двигательных заданий: ходьбы и бега в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьбе и беге между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений: поднятия рук вверх из положения руки к плечам. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за	- ребенок поддерживает беседу, может высказать свое суждение; - старается точно выполнять двигательные задания; - способен проявлять волевые усилия при выполнении бега (на время); - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - проявляет активность в выполнении упражнений для рук и плечевого пояса; - проявляет ловкость в прыжках через предметы; - отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами; - проявляет элементы творчества в подвижных

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
		за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу Игровая «Стоп», «Вершки и корешки». Трудовая Уборка инвентаря.	головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках Самостоятельное выполнение ходьбы по гимнастической скамейке на носках. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу Участие в подвижных играх. Участие в трудовой деятельности.	играх; - охотно занимается трудовой деятельностью (уборкой инвентаря).

2 неделя (два занятия, первое – на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 3, 4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для развития двигательных навыков. Задача: развивать двигательную активность в процессе выполнения упражнений, заданий и подвижных игр, прыжков, упражнений с мячом и обручем.	Тема второй недели: «Прыжки. Мяч и обруч». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о прыжках и играх с мячом. Двигательная Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения по теме недели. Прыжки с высоты (40 см). Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. Игровая «Мышеловка», «Эхо». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение двигательных заданий. Самостоятельное выполнение прыжков с высоты (40 см). Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. Участие в подвижных играх. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок поддерживает беседу, может высказать свое суждение; - старается точно выполнять двигательные задания; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - проявляет ловкость в прыжках с высоты; - отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами; - проявляет элементы творчества в подвижных играх; - охотно занимается трудовой деятельностью (уборкой инвентаря).

3 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития двигательных навыков со спортивными предметами. Задача: развивать двигательную активность в процессе выполнения упражнений, заданий и подвижных игр, прыжков, упражнений со спортивными предметами.	Тема третьей недели: «Ведение мяча. Ползание. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах поведения в коллективных играх. Двигательная Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения по теме недели. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки вверх из глубокого приседа. Игровая «Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка». Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение двигательных заданий. Самостоятельное выполнение заданий с мячом. Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки вверх из глубокого приседания. Участие в подвижных играх. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок поддерживает беседу, может высказать свое суждение; - старается точно выполнять двигательные задания; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - проявляет ловкость в прыжках; - владеет ведением мяча по прямой; - проявляет элементы творчества в подвижных играх; - охотно занимается трудовой деятельностью (уборкой инвентаря).

4 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 7, 8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для проведения эстафеты и подвижных игр. Задача: провести «Неделю подвижных игр», для повторения и закрепления двигательных умений и навыков.	Тема четвертой недели: «Неделя подвижных игр». Краткое содержание: - двигательная деятельность; - игровая деятельность;	Двигательная «Неделя подвижных игр» Игры, игровые упражнения, эстафеты: 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малопо подвижная). 5. «Совушка». Эстафеты: 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)	Участие в подвижных играх и эстафетах.	- ребенок с интересом участвует в подвижных играх и эстафетах; - проявляет волевые усилия в командных соревнованиях.

Ноябрь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - два занятия	Тема недели «Ходьба по канату» «Прыжки через шнур»
2 неделя - два занятия	Тема недели «Баскетбол»
3 неделя - два занятия	Тема недели «Ползание. Лазание. Метание»
4 неделя - два занятия	Тема недели «Подвижные игры»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игр	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Утренняя гимнастика	ежедневно
Оздоровительный бег	ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима	ежедневно
Использование спортивной предметно – развивающей среды	ежедневно
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования	ежедневно
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья	ежедневно

1 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности, для выполнения физических упражнений из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе. Задача: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, для	Тема первой недели «Ходьба по канату» «Прыжки через шнур». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о важности выполнения физических упражнений из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе. Двигательная Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Общеразвивающие упражнения Поднятие и опускание плеч. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении. Приседания из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге Основные движения Ходьба по канату боком приставным шагом.	Участие в беседе. Участие в разных видах ходьбы и бега: ходьбе и беге в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьбе и бегу между линиями. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений: поднятие и опускание плеч; поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении. Приседания из положения ноги врозь, переноса массу тела с	- ребенок поддерживает беседу, может высказать свое суждение; - старается точно выполнять двигательные задания; - умеет удерживать равновесие - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - проявляет активность в выполнении упражнений для рук и плечевого пояса; - проявляет ловкость в прыжках; - проявляет элементы творчества в подвижных играх.

Продолжение табл.

выполнения физических упражнений из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе.		Прыжки через шнуры. Эстафета «Мяч водящему». Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	одной ноги на другую, не поднимаясь. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге Самостоятельное выполнение основных движений Участие в эстафете. Самостоятельное выполнение прыжков.	
--	--	---	--	--

2 неделя (два занятия, первое – на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 3, 4.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности. Задача: познакомить детей с различными видами спорта.	Тема второй недели: «Баскетбол». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа об игре в баскетбол. Двигательная Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения по теме недели. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча друг другу. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м). Игровая. «Мышеловка», «Эхо».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение двигательных заданий. Самостоятельное выполнение прыжков. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча. Самостоятельное выполнение баскетбольных движений с мячом. Участие в игровой деятельности.	- ребенок поддерживает беседу, может высказать свое суждение; - старается точно выполнять двигательные задания; - у ребенка развита крупная и мелкая моторика; - проявляет ловкость в прыжках с высоты; - отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами; - с интересом выполняет задания и правила баскетбольной игры; - проявляет элементы творчества в подвижных играх; - охотно занимается трудовой деятельностью (уборкой инвентаря).

3 неделя (два занятия, первое – на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития у детей физических качеств в ведущих в этом возрасте: быстроты, ловкости, координации. Задача: развивать ведущие физические качества детей в процессе разных видов игровой деятельности.	Тема третьей недели: «Ползание. Лазание. Метание». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Коммуникативная Беседа о безопасном метании предметов в цель. Двигательная Общеразвивающие упражнения по выбору педагога Основные движения по теме недели. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Метание в горизонтальные цели (расстояние - 4метра). Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. Игровая «Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне). Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение двигательных заданий. Самостоятельное выполнение основных движений: ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Метание в горизонтальные цели (расстояние - 4метра). Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. Самостоятельное выполнение ходьбы по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. Участие в подвижных играх. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок поддерживает беседу; - самостоятельно выполняет основные движения; - проявляет волевые усилия при метании, лазании, ползании; - проявляет активность в коллективных подвижных играх; - проявляет уважение к собственным трудовым действиям и труду своих сверстников.

4 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)**Нумерация занятий: 7, 8.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для проведения эстафеты и подвижных игр. Задача: провести «Неделю подвижных игр» для повторения и закрепления двигательных умений и навыков.	Тема четвертой недели: «Неделя подвижных игр» Краткое содержание: - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Двигательная «Неделя подвижных игр» Игры, игровые упражнения, эстафеты. Подвижные игры: 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». Игровые эстафеты: 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»	Участие в подвижных играх и эстафетах.	- ребенок с интересом участвует в подвижных играх и эстафетах; - проявляет волевые усилия в командных соревнованиях.

Декабрь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - два занятия	Тема недели «Ходьба. Бег» Мониторинговые задания
2 неделя - два занятия	Тема недели «Прыжки» Мониторинговые задания
3 неделя - два занятия	Тема недели «Ползание. Лазание. Метание» Мониторинговые задания
4 неделя - два занятия	Тема недели «Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности» «Подвижные игры»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игр	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Утренняя гимнастика	ежедневно
Оздоровительный бег	ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима	ежедневно
Использование спортивной предметно – развивающей среды	ежедневно
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования	ежедневно
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья	ежедневно

Промежуточный мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» «Ползание и лазание Ходьба и упражнения в равновесии» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

1 неделя (два занятия, первое - на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований промежуточного мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в	Тема первой недели «Ходьба. Бег» Мониторинговые задания Краткое содержание: - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме «Ходьба»; - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме «Бег»; - игровая деятельность;	Двигательная Мониторинговые задания. Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, тройками, в круге, в шеренге). Ходьба обычным, гимнастическим, скрестными шагами. Ходьба с выпадами. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег. Бегать легко, медленно, быстро (стремительно), через препятствия, спиной вперед, с сохранением направления и равновесия. Бег с предметами. Со скакалкой, с мячом. Бегать из разных стартовых позиций. Игровая «Ловля обезьян», эстафета «Передал - садись».	Выполнение заданий педагога. Участие в подвижной игре и коллективной эстафете.	- ребенок свободно ориентируется и выполняет разные виды ходьбы: в колонне по одному, парами, тройками, в круге, в шеренге, по гимнастической скамейке; - освоил элементарные виды бега: легко, медленно, быстро (стремительно), через препятствия, спиной вперед, с сохранением направления и равновесия; - умеет бегать из разных стартовых позиций.

Продолжение табл.

двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований промежуточного мониторинга.	- трудовая деятельность.	Трудовая Уборка инвентаря.		
--	--------------------------	--------------------------------------	--	--

2 неделя (два занятия, первое – на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)**Нумерация занятий: 3, 4.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований промежуточного мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований промежуточного	Тема второй недели «Прыжки». Мониторинговые задания Краткое содержание: - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме «Прыжки»; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Двигательная Мониторинговые задания. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с поворотом кругом Прыжки боком с зажатым между ног мячом. Прыжки с продвижением вперед на 4 - 5 метров. Прыжки в длину с места (80 - 90 сантиметров). Прыжки в длину с разбега (150 сантиметров). Прыжки в высоту с разбега (40 - 45 сантиметров). Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки через обруч. Игровая «Прыгни - присядь», «Стоп». Трудовая Уборка инвентаря.	Выполнение заданий педагога. Участие в подвижной игре. Уборка инвентаря.	- ребенок выполняет разные виды прыжков: прыжки на двух ногах на месте, прыжки с поворотом кругом, прыжки боком с зажатым между ног мячом, прыжки с продвижением вперед на 4 - 5 метров, прыжки в длину с места (80 - 90 сантиметров). Прыжки в длину с разбега (150 сантиметров), прыжки в высоту с разбега (40 - 45 сантиметров), прыжки через короткую и длинную скакалку, прыжки через обруч; - ребенок проявляет двигательную активность при выполнении прыжков; - доброжелательно относится к сверстникам и

мониторинга.				взрослым; - выполняет указания педагога (инструктора).
--------------	--	--	--	---

3 неделя (два занятия, первое – на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований промежуточного мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных	Тема третьей недели «Ползание. Лазание. Метание». Мониторинговые задания. Краткое содержание: - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме «Ползание. Лазание. Метание»; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Двигательная Мониторинговые задания «Ползание. Лазание» Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ползание на животе, спине, подтягивание руками. Лазание по веревочной лестнице. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. «Метание, ловля, бросание» Перебрасывать мяч друг другу из - за головы. Бросание мяча вверх, о землю. Перебрасывать мяч через сетку. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Метание вдаль на 6 - 8 метров. Трудовая Уборка инвентаря.	Выполнение заданий педагога. Уборка инвентаря.	- ребенок выполняет разные виды ползания и лазания: на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе, спине, подтягивание руками, лазание по веревочной лестнице, переход с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; - успешно справляется с заданиями по ловле и бросанию мяча, метанием в горизонтальную и вертикальную цели.

качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований промежуточного мониторинга.				- доброжелательно относится к сверстникам и взрослым; - выполняет указания педагога (инструктора).
---	--	--	--	---

4 неделя (два занятия, первое – на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)

Нумерация занятий: 7, 8.

«Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности»

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований промежуточного мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в	Тема третьей недели «Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности». Краткое содержание: Мониторинговые задания по теме «Игровое сотрудничество педагога и ребенка в	Коммуникативная Беседа о помощи и взаимодействии в игре». Двигательная Мониторинговые задания по теме «Игровое сотрудничество педагога и ребенка в игре» Совместные игровые упражнения «Ловкая пара». «Снайперы». «Затейники». Эстафеты: «Коршун и наседки».	Участие в беседе. Выполнение вместе с педагогом (инструктором) игровых упражнений. Участие в эстафетах. Уборка инвентаря.	- ребенок проявляет активный интерес к совместным игровым действиям; - ребенок доброжелательно относится к сверстникам и взрослым; - выполняет указания педагога (инструктора).

Продолжение табл.

двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований промежуточного мониторинга.	игре».	«Загони льдинку». «Догони мяч». «Паутинки» (обручи, ленты). Трудовая Уборка инвентаря.		
--	--------	---	--	--

Промежуточный мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)

Показатели	Оценка
1. Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения	Пять баллов (отлично)
2. При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.	Четыре балла (хорошо)
3. Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.	Три балла (удовлетворительно)
4. Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.	Два балла (неудовлетворительно)
5. Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.	Ноль баллов (плохо)

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 6 - 7 лет

Основные движения	Показатель
Ходьба и бег	Ходьба разных построениях (в колонне по одному, парами, тройками, в круге, в шеренге) Ходьба обычным, гимнастическим, скрестными шагами. Ходьба с выпадами. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег. Бегать легко, медленно, быстро (стремительно), через препятствия, спиной вперед, с сохранением направления и равновесия. Бег с предметами. Со скакалкой, с мячом. Бегать из разных стартовых позиций.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с поворотом кругом Прыжки боком с зажатым между ног мячом. Прыжки с продвижением вперед на 4 – 5 метров. Прыжки в длину с места (80 – 90 сантиметров). Прыжки в длину с разбега (150 сантиметров). Прыжки в высоту с разбега (40 – 45 сантиметров). Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки через обруч.
Ползание, лазание, метание, ловля, бросание.	«Ползание. Лазание» Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ползание на животе, спине, Подтягивание руками. Лазание по веревочной лестнице. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. «Метание, ловля, бросание» Перебрасывать мяч друг другу из – за головы. Бросание мяча вверх, о землю. Перебрасывать мяч через сетку. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Метание вдаль на 6 – 8 метров.
«Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности»	«Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности» Результат взаимодействия: развитие детской любознательности, инициативы, познавательной активности, потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Январь

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей

1 неделя, 2 неделя - выходные праздничные дни (Нумерация занятий: 1, 2, 3, 4)

3 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей. Задача: обогащать двигательный опыт детей, в процессе разных видов детской деятельности.	Тема третьей недели: «Метание, ползание». Краткое содержание: - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Вводная часть (возможно повторение, закрепление до конца месяца). Двигательная Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо. Общеразвивающие упражнения Отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. Сесть из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение.	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное и точное выполнение основных движений: метание мешочков в вертикальную цель с расстояния- 3 м. Подлезание под палку (40 см). Перешагивание через шнур (40 см). Ползание по скамейке с мешочком на спине.	ребенок доброжелательно взаимодействует со сверстниками и взрослыми; - проявляет волевые усилия при метании, лазании, ползании; - проявляет активность в коллективных подвижных играх; - проявляет уважение к собственным трудовым действиям и труду своих сверстников.

		Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Основные движения по теме недели. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Подлезание под палку (40 см). Перешагивание через шнур (40 см). Ползание по скамейке с мешочком на спине.		
--	--	--	--	--

4неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 7, 8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей, для освоения и закрепления основных программных движений. Задача: обогащать двигательный опыт детей, в процессе разных видов детской деятельности.	Тема четвертой недели: «Прыжки. Упражнения с мячом». «Краткое содержание: - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Вводная часть (возможно повторение, закрепление до конца месяца). Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе. Двигательная Основные движения по теме недели Прыжки на мат с места (толчком двух ног). Прыжки с разбега (3 шага). Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). Упражнения с мячом. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. Игровая Подвижные игры «Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	Выполнение разных видов ходьбы. Самостоятельное преодоление препятствий (по канату) Самостоятельное выполнение разных видов прыжков: прыжки на мат с места (толчком двух ног). Прыжки с разбега (3 шага). Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). Выполнение игровых заданий с мячом: ведение мяча попеременно правой и левой руками, перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. Участие в подвижных играх.	- ребенок прилагает волевые усилия в упражнениях по преодолению препятствий; - выполняет разные видов прыжков; - проявляет ловкость при выполнении упражнений с мячом; - проявляет инициативу в подвижных играх.

Февраль**Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей**

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - праздничные выходные дни	Тема недели «Ходьба. Прыжки Бросание мяча
2 неделя - праздничные выходные дни	Тема недели «Равновесие»
3 неделя - два занятия	Тема недели «Ходьба на лыжах. Катание на санках»
4 неделя - два занятия	Тема недели «Катание на коньках»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игр	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Утренняя гимнастика	ежедневно
Оздоровительный бег	ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима	ежедневно
Использование спортивной предметно – развивающей среды	ежедневно
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования	ежедневно
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья	ежедневно

1 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей, для освоения и закрепления основных программных движений. Задача: обогащать двигательный опыт детей, в процессе разных видов детской деятельности.	Тема первой недели: «Ходьба. Прыжки Бросание мяча». Краткое содержание: - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Двигательная Вводная часть Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Общеразвивающие упражнения. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. Основные движения по теме недели. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову Бросание мяча с произведением хлопка. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров Игровая «Эхо».	Выполнение разных видов ходьбы. Выполнение двигательных заданий. Участие в подвижных играх. Самостоятельное выполнение общеразвивающих и основных движений. Участие в подвижной игре.	- ребенок хорошо ориентируется в разных видах ходьбы; - выполняет разные виды прыжков; - проявляет ловкость при выполнении упражнений с мячом; - проявляет инициативу в подвижных играх.

2 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)**Нумерация занятий: 3, 4.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития детских умений по осуществлению самоконтроля и самооценки своих результатов. Задача: научить контролировать свои движения, давать самооценку выполненным двигательным заданиям.	Тема второй недели «Равновесие». Краткое содержание: - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Двигательная Вводная часть. Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег с чередованием. Основные движения по теме недели. Ходьба по гимнастической скамейке: боком, приставным шагом, с приседанием на одной ноге. Перешагивание через палку, обруч, веревку. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее. Пройти пот узкой стороне скамейки прямо и боком. Балансировать на большом набивном мяче. Игровая «Ловля обезьян», эстафета «Передал - садись». Трудовая Уборка инвентаря.	Выполнение разных видов ходьбы. Выполнение двигательных заданий. Участие в подвижных играх. Самостоятельное выполнение общеразвивающих движений. Самостоятельное выполнение упражнений на равновесие: ходьбы по гимнастической скамейке: боком, приставным шагом, с приседанием на одной ноге, перешагивание через палку, обруч, веревку. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее. Прохождение по узкой стороне скамейки прямо и боком. Выполнение балансирования на большом набивном мяче. Участие в подвижной игре. Участие в трудовой деятельности.	- ребенок хорошо ориентируется в разных видах ходьбы; - уверенно ходит по гимнастической скамейке, удерживает равновесие; - владеет приемами мягкого приземления в прыжках; - проявляет инициативу в подвижных играх; - может адекватно оценить свои успехи и достижения; - с интересом относится к уборке инвентаря и наведению порядка в спортивном зале.

3 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для развития двигательных умений при ходьбе на лыжах. Задача: научить основным движениям при ходьбе на лыжах.	Тема третьей недели «Ходьба на лыжах. Катание на санках». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о зимних видах спорта Ходьба на лыжах. Двигательная Подготовка лыжного снаряжения. Инструктаж педагога. Передвижение переменным шагом по лыжне, друг за другом (400 - 500 метров) Подъем в горку «лесенкой». Спуск. Торможение Катание на санках с небольшой горки. Игровая. Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Шире шаг».	Участие в беседе. Самостоятельная подготовка лыжного снаряжения. Ходьба на лыжах. Участие в подвижной игре.	- ребенок с интересом участвует в беседе; - умеет слушать инструктаж педагога; - владеет навыками ходьбы на лыжах; - проявляет активность в играх на лыжах.

4 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 7, 8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для развития двигательных умений при катании на коньках. Задача: научить основным движениям при катании на коньках.	Тема третьей недели «Катание на коньках». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о зимних видах спорта катание на коньках. Двигательная Инструктаж педагога. Правильное исходное положение. Сохранение равновесия (на снегу, на льду). Скольжение на двух ногах. Катание по прямой. Торможение. Игровая Игры на коньках: «Пружинки», «Кто дальше».	Участие в беседе. Самостоятельная подготовка и надевание коньков. Выполнение заданий педагога. Сохранение равновесия. Скольжение на двух ногах. Участие в игровой деятельности.	- ребенок с интересом участвует в беседе; - умеет слушать инструктаж педагога; - владеет навыками скольжения на двух ногах; - проявляет активность в играх на коньках.

Март**Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей**

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - праздничные выходные дни	Тема недели «Ходьба. Прыжки. Бросание мяча»
2 неделя - праздничные выходные дни	Тема недели «Развиваем выносливость и силу»
3 неделя - два занятия	Тема недели «Метание. Лазание Упражнения с обручем»
4 неделя - два занятия	Тема недели «Игровая деятельность. Подвижные игры»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игр	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Утренняя гимнастика	ежедневно
Оздоровительный бег	ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима	ежедневно
Использование спортивной предметно – развивающей среды	ежедневно
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования	ежедневно
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья	ежедневно

1 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)**Нумерация занятий: 1, 2.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, в процессе занятий физической культурой. Задача: научить последовательным, целенаправленным действиям в двигательной сфере, в процессе освоения элементарных программных элементов.	Тема первой недели «Ходьба. Прыжки. Бросание мяча». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах личной гигиены спортсмена. Двигательная Приветствие. Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два». Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая	Участие в беседе. Участие в ходьбе и беге. Выполнение движений по сигналу. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по указанию педагога. Самостоятельная ходьба по гимнастической скамейке: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову. Самостоятельное выполнение прыжков через скамейку. Самостоятельное выполнение упражнений с мячом. Участие в подвижных играх.	- ребенок участвует в беседе; - уверенно выполняет движения по сигналу; - удерживает равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - проявляет ловкость при выполнении упражнений с мячом; - проявляет инициативу в коллективных подвижных играх.

		его справа и слева; поочередно - на правой и левой ноге. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. Игровая «Мяч водящему». «Пожарные на учениях».		
--	--	--	--	--

2 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)**Нумерация занятий: 3, 4.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для эффективных занятий на современном спортивном оборудовании. Задача: развивать силу и выносливость в процессе занятий на современном спортивном оборудовании.	Тема второй недели «Развиваем выносливость и силу». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о выносливых и сильных людях спорта. Двигательная «Сила». Упражнения. Сжатие кистевых эспандеров. Упражнения с диском «Здоровье» (передвигаться по кругу, раскачиваться влево - вправо и т.д.). Упражнение на тренажере «Здоровье» (натягивание на себя ручки тренажера в положении сидя, стоя). Упражнения на тренажере «Беговая дорожка». «Выносливость». Упражнения. Медленный бег (2 отрезка по 250 метров). Подскоки на месте (50 секунд). Подскоки в движении (1 минута). Прыжки на месте (50 - 55 раз).	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение упражнений по сжиманию кистевого эспандера. Самостоятельное выполнение упражнений с диском «Здоровье» Выполнение упражнений на тренажере «Беговая дорожка». Медленный бег (2 отрезка по 250 метров) Подскоки на месте (50 секунд). Подскоки в движении (1 минута). Прыжки на месте (50 - 55 раз)	- ребенок участвует в беседе; - самостоятельно выполняет двигательные упражнения на разных тренажерах; - проявляет волевые усилия при выполнении упражнений на выносливость.

3 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 5, 6.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития физических качеств детей 6 - 7 лет. Задача: развивать физические качества в процессе освоения основных программных навыков.	Тема третьей недели «Метание. Лазание. Упражнения с обручем». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о безопасном поведении во время выполнения двигательных упражнений и заданий. Двигательная Общеразвивающие упражнения Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). Основные движения по теме недели. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти руки. Вращение обруча на полу. Лазание по гимнастической стенке изученным способом Игровая «Жмурки», «Стоп».	Участие в беседе. Самостоятельное вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси. Самостоятельное выполнение упражнений для ног. Самостоятельное метание мячей в горизонтальную цель. Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей друг другу. Вращение обруча на кисти руки. Вращение обруча на полу. Лазание по гимнастической стенке знакомым способом. Участие в подвижных играх.	- ребенок участвует в беседе; - проявляет волевые усилия при выполнении двигательных упражнений. - у ребенка развита крупная и мелкая моторика.

4 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 7, 8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития физических качеств детей 6 - 7 лет, в процессе игровой деятельности. Задача: развивать физические качества в процессе освоения основных программных навыков в процессе игровой деятельности.	Тема четвертой недели «Игровая деятельность. Подвижные игры». Неделя подвижных игр.	Двигательная <i>Подвижные игры:</i> «Пробеги - не задень». «По местам». «Мяч водящему». «Пожарные на учениях». «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> Прыжковая эстафета со скамейкой. «Дни недели». «Мяч от пола». «Через тоннель». «Большая птица». «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку).	Участие в игровой деятельности.	- ребенок имеет социальный опыт участия в коллективных подвижных играх и эстафетах.

Апрель

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - праздничные выходные дни	Тема недели «Можем! Умеем!» Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание. Упражнения с мячом.
2 неделя - праздничные выходные дни	Тема недели «Бег. Прыжки. Игры и упражнения с мячом»
3 неделя - два занятия	Тема недели «Баскетбол»
4 неделя - два занятия	Тема недели: «Наши любимые игры»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игр	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Утренняя гимнастика	ежедневно
Оздоровительный бег	ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима	ежедневно
Использование спортивной предметно – развивающей среды	ежедневно
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования	ежедневно
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья	ежедневно

Примерное планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей

1 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для формирования готовности к совместной двигательной деятельности со сверстниками и взрослыми. Задача: формировать готовность к совместной двигательной деятельности со сверстниками и взрослыми в процессе занятий	Тема первой недели: «Можем! Умеем!» Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание. Упражнения с мячом». Краткое содержание: - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Двигательная Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Сохранение равновесия в положении стоя, закрыв глаза Основные движения Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.	Участие в разных видах ходьбы и бега. Выполнение общеразвивающих упражнений для рук и ног. Самостоятельное выполнение движений на равновесие. Самостоятельное выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с мячом в руках. скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. Самостоятельное выполнение прыжков с разбега. Прыжки через	- ребенок уверенно выполняет упражнения для рук и ног; - удерживает равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - проявляет волевые усилия в прыжках и метании; - проявляет внимание и ловкость при выполнении упражнений с мячом.

физической культурой.		Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. Метание набивного мяча. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Ведение мяча между предметами. Игровая «Охотники и утки».	скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. Метание набивного мяча. Самостоятельное ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Ведение мяча между предметами. Участие в подвижной игре.	
-----------------------	--	--	---	--

2 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)**Нумерация занятий: 3, 4.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития детских интересов, любознательности и познавательной мотивации в процессе занятий физической культурой. Задача: развивать детские интересы, любознательность в процессе занятий физической культурой	Тема второй недели «Бег. Прыжки. Игры и упражнения с мячом» Краткое содержание: коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа о правилах поведения при выполнении двигательных заданий. Двигательная Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения. Бег на скорость (30 м). Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди (расстояние 4 м). Ведение мяча рукой. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. Игровая Подвижная игра «Передача мяча в колонне».	Участие в беседе. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений. Самостоятельное выполнение основных движений: бег на скорость (30 м), бег со средней скоростью на расстояние 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди (расстояние - 4 м). Ведение мяча рукой. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. Участие в подвижной игре.	- ребенок может поддерживать беседу; - проявляет волевые усилия в беге на скорость; - выполняет нормативы по прыжкам в длину с разбега; - проявляет ловкость при выполнении упражнений с мячом.

3 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)**Нумерация занятий: 5, 6.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для развития спортивного интереса к играм с мячом. Задача: развивать детские интересы, в процессе знакомства со спортивными играми.	Тема третьей недели «Баскетбол». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа. «Баскетбол. Правила игры». Двигательная Общеразвивающие упражнения по выбору педагога. Основные движения. Передача мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу. Ловля мяча. Броски мяча в корзину двумя руками из - за головы. Ведение мяча одной рукой.	Участие в беседе. Освоение правил игры в баскетбол. Передача мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу. Ловля мяча. Броски мяча в корзину двумя руками из - за головы. Ведение мяча одной рукой.	- ребенок знает правила игры в баскетбол; - проявляет терпение, выносливость, ловкость при освоении основных игровых движений.

4 неделя (два занятия, первое - на освоение, второе - на закрепление, повторение)

Нумерация занятий: 7, 8.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для проведения детских спортивных игр и эстафеты. Задача: закрепить основные двигательные умения и навыки в процессе проведения спортивных игр и эстафеты.	Тема четвертой недели «Наши любимые игры». Краткое содержание: - коммуникативная деятельность; - двигательная деятельность; - игровая деятельность.	Коммуникативная Беседа. «Любимые подвижные игры». Двигательная Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. «Наши любимые игры». Игровая Прыжки разными способами через скакалку. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). «Мяч водящему». Эстафеты: Кто быстрее?» (бег). Детский волейбол (через сетку двумя руками). «Ловкие футболисты». Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. «Кто дальше прыгнет?»	Участие в беседе. Участие в игровой двигательной деятельности.	- ребенок с интересом участвует в коллективных подвижных играх и эстафетах; - умеет подчиняться правилам и социальным нормам.

Май

Календарные сроки	Содержание деятельности
1 неделя - два занятия	Тема недели «Ходьба. Бег» Мониторинговые задания
2 неделя - два занятия	Тема недели «Прыжки» Мониторинговые задания
3 неделя - два занятия	Тема недели «Ползание. Лазание. Метание» Мониторинговые задания
4 неделя - два занятия	Тема недели «Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности» «Подвижные игры»

Организация двигательного режима

Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Спортивные прогулки с использованием подвижных игр	3 раза в неделю
Музыкально – ритмические движения	2 раза в неделю
Утренняя гимнастика	ежедневно
Оздоровительный бег	ежедневно

Обеспечение условий для эффективной физкультурно-оздоровительной работы

Соблюдение гибкого режима	ежедневно
Использование спортивной предметно – развивающей среды	ежедневно
Использование современного спортивного инвентаря и оборудования	ежедневно
Учет возрастных особенностей и физического состояния здоровья	ежедневно

Итоговый мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» «Ползание и лазание. Ходьба и упражнения в равновесии» с учетом требований промежуточного мониторинга по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»

1 неделя (два занятия, первое - на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)

Нумерация занятий: 1, 2.

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований итогового мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в	Тема первой недели «Ходьба. Бег» Мониторинговые задания Краткое содержание: - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме «Ходьба»; - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме	Двигательная Мониторинговые задания Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, тройками, в круге, в шеренге). Ходьба обычным, гимнастическим, скрестными шагами. Ходьба с выпадами. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. Бег. Бегать легко, медленно, быстро (стремительно), через препятствия, спиной вперед, с сохранением направления	Выполнение заданий педагога. Участие в подвижной игре	- ребенок свободно ориентируется и выполняет разные виды ходьбы: в колонне по одному, парами, тройками, в круге, в шеренге, по гимнастической скамейке; - освоил элементарные виды бега: легко, медленно, быстро (стремительно), через препятствия, спиной вперед, с сохранением направления и равновесия; - умеет бегать из разных стартовых позиций;

Продолжение табл.

двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований итогового мониторинга.	«Бег»; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	и равновесия. Бег с предметами. Со скакалкой, с мячом. Бегать из разных стартовых позиций. Бег на скорость (30 м) Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. Игровая «Пробеги - не сбей». Трудовая Уборка инвентаря.		- слышит и выполняет указания педагога.
---	---	---	--	---

2 неделя (два занятия, первое - на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)**Нумерация занятий: 3, 4.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований итогового мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований итогового мониторинга.	Тема второй недели «Прыжки» Мониторинговые задания. Краткое содержание: - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме «Прыжки»; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Двигательная. Мониторинговые задания. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с поворотом кругом Прыжки боком с зажатым между ног мячом. Прыжки с продвижением вперед на 5 - 6 метров. Прыжки в длину с места (85 - 95 сантиметров). Прыжки в длину с разбега (160 сантиметров). Прыжки в высоту с разбега (45 - 50 сантиметров). Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки через обруч. Игровая «Прыгни - присядь», «Стоп». Трудовая Уборка инвентаря.	Выполнение заданий педагога. Участие в подвижной игре. Уборка инвентаря.	- ребенок выполняет разные виды прыжков: прыжки на двух ногах на месте, прыжки с поворотом кругом, прыжки боком с зажатым между ног мячом, прыжки с продвижением вперед на 5 - 6 метров, прыжки в длину с места (85- 95 сантиметров). Прыжки в длину с разбега (160 сантиметров), прыжки в высоту с разбега (45 - 50 сантиметров), прыжки через короткую и длинную скакалку, прыжки через обруч; - ребенок проявляет двигательную активность при выполнении прыжков; - доброжелательно относится к сверстникам и взрослым; - выполняет указания педагога (инструктора).

3 неделя (два занятия, первое - на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)**Нумерация занятий: 5, 6.**

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры (результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований итогового мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований итогового мониторинга.	Тема третьей недели «Ползание. Лазание. Метание» Мониторинговые задания. Краткое содержание: - выполнение мониторинговых заданий, выполнение программных требований по теме «Ползание. Лазание. Метание»; - игровая деятельность; - трудовая деятельность.	Двигательная Мониторинговые задания «Ползание. Лазание». Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ползание на животе, спине, подтягивание руками. Лазание по веревочной лестнице. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на канат на доступную высоту. «Метание, ловля, бросание» Перебрасывать мяч друг другу из - за головы. Бросание мяча вверх, о землю. Перебрасывать мяч через сетку. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Метание вдаль на 8 - 10 метров. Трудовая Уборка инвентаря.	Выполнение заданий педагога. Уборка инвентаря.	- ребенок выполняет разные виды ползания и лазания: на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе, спине, подтягивание руками, лазание по веревочной лестнице, переход с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; - успешно справляется с заданиями по ловле и бросанию мяча, метанием в горизонтальную и вертикальную цели. - доброжелательно относится к сверстникам и взрослым; - выполняет указания педагога (инструктора). - может адекватно оценить свои успехи и успехи своих товарищей.

4 неделя (два занятия, первое - на повторение основных мониторинговых заданий, второе - на результат развития)

Нумерация занятий: 7, 8. «Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности»

Образовательная область. Цель. Задача.	Тема	Виды и формы совместной образовательной деятельности	Индивидуальные эталоны усвоения и самостоятельная деятельность	Целевые ориентиры результат)
Физическое развитие. Цель: создание условий для приобретения опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств с учетом требований итогового мониторинга. Задача: закрепить навыки по накоплению опыта в двигательной деятельности, направленных на развитие двигательных качеств в процессе выполнения заданий с учетом требований итогового мониторинга.	Тема третьей недели «Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности». Краткое содержание: Мониторинговые задания по теме «Игровое сотрудничество педагога и ребенка в игре»	Коммуникативная Беседа о помощи и взаимодействии в игре». Двигательная Мониторинговые задания по теме «Игровое сотрудничество педагога и ребенка в игре». Совместные игровые упражнения «Кто выше прыгнет?» (в высоту). «Мяч водящему». Эстафеты: «Кто быстрее?» (бег). Детский баскетбол. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой. Трудовая Уборка инвентаря.	Участие в беседе. Выполнение вместе с педагогом (инструктором) игровых упражнений. Участие в эстафетах. Уборка инвентаря.	- ребенок проявляет активный интерес к совместным игровым действиям; - ребенок доброжелательно относится к сверстникам и взрослым; - выполняет указания педагога (инструктора).

Итоговый мониторинг (модель) освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»**Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (оценка двигательного опыта детей в баллах)**

Показатели	Оценка
1. Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения	Пять баллов (отлично)
2. При выполнении простых программных движений (теста) допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат.	Четыре балла (хорошо)
3. Простые программные движения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от задания.	Три балла (удовлетворительно)
4. Упражнения практически не выполняются, однако, ребенок делает попытки к его выполнению.	Два балла (неудовлетворительно)
5. Ребенок не предпринимает попыток к выполнению двигательных заданий, физически не в состоянии выполнить его.	Ноль баллов (плохо)

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детей 6 - 7 лет

Основные движения	Показатель
Ходьба и бег	Ходьба разных построениях (в колонне по одному, парами, тройками, в круге, в шеренге). Ходьба обычным, гимнастическим, скрестными шагами. Ходьба с выпадами. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег. Бегать легко, медленно, быстро (стремительно), через препятствия, спиной вперед, с сохранением направления и равновесия. Бег с предметами. Со скакалкой, с мячом. Бегать из разных стартовых позиций. Бег - 30метров (7,5 секунд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с поворотом кругом Прыжки боком с зажатым между ног мячом. Прыжки с продвижением вперед на 4 - 5 метров. Прыжки в длину с места (85- 95 сантиметров). Прыжки в длину с разбега (160 сантиметров). Прыжки в высоту с разбега (45 сантиметров). Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки через обруч.
Ползание, лазание, метание, ловля, бросание.	«Ползание. Лазание» Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ползание на животе, спине, Подтягивание руками. Лазание по веревочной лестнице. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. «Метание, ловля, бросание» Перебрасывать мяч друг другу из -за головы. Бросание мяча вверх, о землю. Перебрасывать мяч через сетку. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Метание вдаль на 8 - 10 метров.
«Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности»	«Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности» Результат взаимодействия: развитие детской любознательности, инициативы, познавательной активности, потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

2.6 Работа с родителями

Младшие и средняя группы.

Октябрь	Круглый стол «Образ жизни семьи и здоровье наших детей». Подготовка и проведение семейно - группового спортивного праздник. Эстафета.
Декабрь	Индивидуальные консультации. Ознакомление с результатами промежуточного мониторинга по развитию каждого ребенка.
Февраль	Семейно-групповой проект «Зимняя сказка» (зимние постройки, зимний отдых, забавы). Конкурс на лучшую зимнюю скульптуру из снега (поделки из снега на участке).
Март	Беседа с инструктором (педагогом) по физической культуре «Развитие двигательных качеств детей 4 - 5 лет» Культурно - спортивное совместное с родителями развлечение «Мы всегда здоровы!».
Апрель	Месяц открытых мероприятий. Посещение родителями занятий, развлечений, праздников. Наблюдение за деятельностью своих детей в повседневной жизни.

Старшая группа.

Сентябрь	Методическая консультация: «Мониторинг физического развития детей»
	Мониторинг физического развития детей
Октябрь	Беседа: «Формирование личностных качеств у детей в соответствии с гендерной принадлежностью».
Ноябрь	Круглый стол «Физическое развитие, здоровье и безопасность - норма жизни наших семей».
	Семейно - групповой спортивный праздник «Мы вместе!» (эстафета).
Декабрь	Индивидуальные консультации: «Успехи и достижения Вашего ребенка», ознакомление с результатами промежуточного мониторинга по освоению программных требований детей старшей группы.
Январь	Промежуточный мониторинг физического развития детей
Февраль	«Зарница» совместная спортивная игра ко Дню Защитника Отечества.
Март	Проведение спортивных досугов.
Апрель	Подготовка и проведение спортивного праздника посвященного 9 мая.
Май	Итоговый мониторинг физического развития детей.

Подготовительная группа.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Мониторинг физического развития детей
Октябрь	Круглый стол «Здоровый образ жизни наших детей в семье»
Ноябрь	Дискуссионный родительский клуб «Успехи наших детей»
Декабрь	Индивидуальное консультирование родителей по итогам промежуточного мониторинга достижений ребенка
Январь	«Зимняя олимпиада» Совместный детско-родительский проект
Февраль	Собрание «Безопасная здоровьесберегающая среда»
Март	Дискуссионный родительский клуб «Готовность ребенка к школе»
Апрель	Круглый стол «Физическая и интеллектуальная активность детей 6 - 7 лет»
Май	Итоговый мониторинг

2.6. Круговая работа.

1. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступеньки.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате

систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ООП ДО МБДОУ «Детский сад № 328»

г. о. Самара.

1.1 Актуальность Программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

1.2 Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи Программы:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через выполнение упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3 Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.

- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

1.4 Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.5 Характеристика Программы.

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Количественный состав

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (сентябрь-май)	25 мин. /	1	36
2 год обучения (сентябрь – май)	30 мин. /	1	36

группы 10 человек.

1.6 Для организации работы по Программе созданы следующие условия:

- родителями изготовлены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий.

2. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

- Сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости.
- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

3. Календарный учебный план (первый год обучения)

Месяцы	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования	+									
Сроки проведения вводных занятий	+									
Сроки проведения: - обучающихся и комбинированных занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	
Сроки итогового обследования										+

4. Календарный учебный план (второй год обучения)

Месяцы	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования	+									
Сроки проведения: - обучающихся занятий -комбинированных занятий		+	+	+	+	+	+	+	+	
Сроки итогового обследования										+

5. Методика проведения степ - аэробики

5.1 Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

- Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
- Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
- Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

- Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

- Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися.

Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Метод повторений.

Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

«Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

5.2 Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), заключительная.*

Цель *разминки* - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная* часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;

- повышается частота дыхания
 - увеличивается систолический и минутный объём крови;
 - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
 - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
 - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

5.3 Виды занятий

Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

5.4 Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)

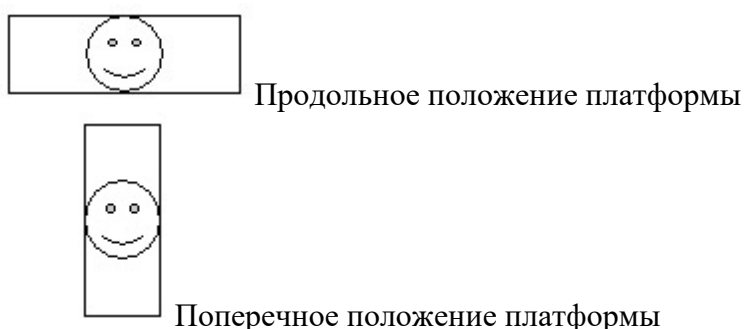


Рис. 1

5.5 Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-сеп (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном

направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

5.6 Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

- Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
- Не сгибайте спину в поясничном отделе.
- Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной

позиции, не касаются друг друга.

- Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
- Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
- В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

5.7 Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;

- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

6. Рабочая программа

6.1 Перспективно-календарный план (первый год обучения)

Мес яц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	№1
	Вводное 3-4 неделя	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№2
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степсах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)	№3

	Комбинированное 2,3,4 недели	2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах	
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	№4
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.	Комплекс №5
	Комбинированное 2,3,4 недели		
	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	№6
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	№7
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	№8
	Комбинированное 2-3, 4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе	№9
	2,3,4 неделя		

		5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	
Май	Комбинированное 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	№9
	Диагностическое 3-4 неделя		№1

6.2 Перспективно-календарный план (второй год обучения)

Мес яц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	№1
	Вводное 2,3,4 неделя	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	№10
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	№11
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками .	№12
	Комбинированное 2-3,4 неделя		
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах 2. Закреплять разученные упражнения с	№13

	Комбинированное 2,3,4 недели	различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»	
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	№14
	Комбинированное 2-3,4 неделя		
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.	№15
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	№16
	Комбинированное 2-3,4 неделя		
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№17
	Комбинированное 2,3,4 неделя		

Май	Комбинированное Диагностическое 1,2,3, 4 неделя	1.Закрепить разученные ранее упражнения. 2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств таким как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	
-----	---	---	--

7. Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

- Базовый шаг.
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
- Касание платформы носком свободной ноги.
- Шаг через платформу.
- Выпады в сторону и назад.
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Шаги на угол.
- В – степ.
- А – степ.
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
- Прыжки.
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические методики.

Равновесие.

- Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

- Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

- Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

8. Программа составлена с использованием методической литературы:

- В.Г. Горцев «Аэробика, фитнес, шейпинг» - Ростов-на-Дону, 2004г;
- С.В. Журавлева «Степ-аэробика» - Самара, 2009г;
- С.В. Колесникова «Детская аэробика» - Ростов-на-Дону, 2005г;
- Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» - М.: ТЦ Сфера, 2016.

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 5-7 лет

(КОМПЛЕКСЫ)

Комплекс №1

- 1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
- 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка» 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег» 4.Игровые упражнения «Веселые шаги»
- 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

Комплекс №2

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (*Показывает на степ платформы*). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу врассыпную между степами. Шагом марш.

Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами ,ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять .Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (*показывает, как ставить ногу правильно*), пятка не должна

свисать (*показывает неправильную постановку ноги*). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (*Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой*). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви – степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза. Дети убирают

степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «На полянке» И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви степ, с передачей мяча ад головой

3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону) И.п.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону 2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п. 4 вернуться левой ногой в и.п. **А –степ**(Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе **Повторить и соединить разученные шаги 4**

Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра «Баба Яга».** Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски. **Вводная часть**

1. **Логоритмическое упражнение «Снежная баба».** 2. Наклон головы вправо – влево.
3. Поднимание плеч вверх – вниз. 4. Ходьба обычная на месте на степе.
5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 6. Приставной шаг назад.
7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п. 10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов 1 **«разминка стопы»** 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п. 2 **«Покажи носочек»**

И.п – то же. 1-2 – поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 – поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п. 5 **«Приставной шаг»** на степе с полуприседанием.

6. **«Выпады на степ»** Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание. И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 5

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);

5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам.

7. Логоритмическое упражнение «Снеговик». Основная часть

Комплекс ору с мячами

1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 8.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

9.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.

10.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

11.Ходьба обычная , дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов..

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами Колено вверх или солдатик И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу **Захлест.**

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;

3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;
7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу. **Соединить с разученными шагами**

23. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба» 2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным); 5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

- 1.И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
 - 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
 - 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
 - 4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
 - 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
 - 6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.
 - 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
 - 8.Ходьба на степе.
 - 9.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.
- Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию **Разучивание нового шага**
Тап- даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (**Tap Down**). Шагом правой встать на платформу,

левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. **Повторить связку разученных шагов**

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя **Подвижная игра «Разноцветный мячик»** игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик» 2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 7

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным); 7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть Комплекс ору с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку. 5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
10. Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра «Бездомный заяц».** Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары» 2. Упражнение на дыхания «задууй свечу».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».

2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. 7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра «Пчелка».** Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Птички» 2. Упражнение на дыхания «Филин».

Комплекс № 9

Дети входят в зал под бодрящую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

Вводная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп

движения, настроиться).

2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга». 3. Ходьба на степе.

4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.

5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

6. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз. **Основная часть**

Комплекс ору без предметов

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).

7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. 8. Шаг в сторону со степа на степ.

9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. 10. Шаг в сторону со степа на степ.

11. Бег змейкой вокруг степов.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию

Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Медузы»

2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

Комплекс № 10

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – платформы.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Осень». 2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. 6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п. 8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ. 11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте. 12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам 4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление и дыхания «Отдых на море», «Рубим дрова».

Комплекс № 11

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
- 4. Логоритмическое упражнение «Листья».**
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

- 1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с., на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
- 6.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- 9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу. 10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
- 11.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.
- 12.И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
- 13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».
- 14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
- 15.Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе: И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее

Повторение разученных шагов по схемам

Колено вверх И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу **Подскок или солдат шагает**

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
- 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
- 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
- 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя **Подвижная игра «Пингвины на льдине».** Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Водопад» 2. Упражнение на дыхания «Пароход»

Комплекс № 12

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. **Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».**
5. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам. **Основная часть**

Комплекс с кубиком

- 1.И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить

над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.

4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу. 10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.

11.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.

12.И.п.: о.с. перед степом, кубик в правой руке. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.

13.Ходьба на степе.

14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

15.Ходьба на месте, на степе.

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба».

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 13

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. **Логоритмическое упражнение «Снеговика».**
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным); 7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

ОРУ на степах под «Богатырскую силу»:

1упр «Вдох – выдох» Вступление	и.п.: о.с, около платформы, руки опущены вниз В:-1-вдох, 2 – выдох. Д-4раза Т – медленный.
2упр «Марш» Проигрыш	И.п.: о.с. около платформы В: - ходьба на месте, около степа.
3упр «Разминаем руки» 1к. То не грозное небо хмурится Не сверкают в степи клинки Это батюшки Ильи Муромца Вышли биться ученики	И.п.: о.с, руки на поясе. В: 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)
4упр «Поворот» Проигрыш	И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у

	левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
5упр «Разминаем ноги» За победу их ветры молятся Ждут их тернии и венцы Разгулялися добры молодцы Распотешились молодцы	И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . В: 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
6упр «Ловко шагаем» Проигрыш	И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе В: 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к праву на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.
7 упр «Выпады» Эх да надобно жить красиво Эх да надо нам жить раздольно Богатырская наша сила Сила духа и сила воли	о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . И.П.: , 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.
8 упр «Поворот» Проигрыш	И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
9 упр «Захлест» Богатырское наше правило Надо другу в беде помочь Отстоять в борьбе дело правое Силой силушку	И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . В: 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
10 упр «Мах ногой» Проигрыш	И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. В: 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.

11 упр «Перескок» Проигрыш	И.П.: стоя , правым боком к ступу, правая нога на степе, руки на поясе. В: 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2
В заключении приставной шаг в правую и левую сторону : вдох, выдох	

Повторить разученные шаги в связке 1.

Шагают на месте - 8 р.

2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.

3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.

6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.

Выучить шаг: Мах ногой назад или «Ласточка».

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай» 2.

Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 14

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. **Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».**

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);

6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным); 7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку. 5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу. 10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за

степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.

12.И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.

13.Ходьба на степе.

14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.

15.Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги

Мах ногой назад или «Ласточка» И.П.-

о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Колено вверх

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;

6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи» 2.

Упражнение на дыхания «Мяч»

Комплекс № 15

Степы расположены в хаотичном порядке. **Вводная часть**

1..Логоритмическое упражнение «Снегири».

2.Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

4.Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть Комплекса без предметов

1.Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.

2.Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 3.Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4.Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5.Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

7.Шаг на степ – со степа.

8.Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов , все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг

правой ногой вперёд на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг

левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. **Выпад вперёд или «Лебедь»**

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Перелет птиц». Игра проводится 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака» 2.

Упражнение на дыхания «Потягушечки»

Комплекс № 16

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. **Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».**

5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть Комплекса

с флажками

1.И.п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг со степа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.

4.И.п.: о.с. на степе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6.И.п.:

О.с. То же – назад от степа.

7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

9.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.

10.И.п.: о.с. перед степом, флажок в правой руке. Шаг на степ, флажок переложить над головой; вернуться в и.п.

11.Ходьба на степе.

12.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.

13.Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на

платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг

правой ногой вперёд на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг

левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. **Выпад вперёд или «Лебедь»**

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра «Салки- выручалки».** Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»
2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Приложение № 2
к дополнительной общеразвивающей программе «СТЕП -
АЭРОБИКА»
для детей 5-7 лет

(ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи,
Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.
Начал капать дождь колючий.
Прыгают на носочках, держа руки на поясе.
Долго дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть.
Приседают, держа руки на поясе.
Грязь и лужи на дороге,
Идут по кругу, высоко поднимая колени.
Поднимай повыше ноги.

Осень

Осень. По утрам морозы.
Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.
В рощах желтый листопад.
Кружатся на носочках. Руки на поясе.
Листья около берез
Приседают, делают плавные движения
Золотым ковром лежат.
Руками перед собой влево-вправо.
В лужах лед прозрачно-синий
Бегут по кругу на носочках.
На листочках белый иней.
Останавливаются, приседают.

Листья

Листья осенние тихо кружатся,
Дети кружатся, расставив руки в стороны
Листья нам под ноги тихо ложатся.
Приседают.
И под ногами шуршат, шелестят,
Движения руками влево-вправо.
Будто опять закружиться хотят.
Снова кружатся на носочках.

Листья

В Летнем саду листопад.
Дети кружатся на месте.
Листья в саду шелестят.
Приседают, водят руками по полу
В канавке Лебяжьей купаются листья.
Снова кружатся.
Газоны от листьев дворники чистят.
Маиут воображаемой метлой.
Грустные статуи в тихих аллеях.
Встают на носочки и замирают.
В тихих аллеях осенью веет.
Снова кружатся.

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке.
Показывают руками круг.
Ах, какой красивый!
Качают головой, изображая восторг.
Он теперь висит на ветке
Запрокидывают голову, смотрят вверх,
И похож на сливу.
Приседают.

С новым годом!

С Новым годом! С Новым годом!
Дети стоят лицом в круг, кланяются. Здравствуй, Дедушка Мороз!
Он из леса мимоходом
Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку.
Елку нам уже принес,
На верхушке выше веток
Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.
Загорелась, как всегда,
Поднимаются на носочки.
Самым ярким жарким светом

Бегут по кругу, поставив руки на пояс.

Пятикрылая звезда.

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,

Идут по кругу, изображая, что катят по снегу перед собой снежный ком.

Он превратится в толстый ком,

«Рисуют» обеими руками большой круг.

И станет ком снеговиком.

«Рисуют» снеговика из трех комков.

Его улыбка так светла!

Широко улыбаются.

Два глаза, шляпа, нос, метла.

Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.

Но солнце припечет слегка —

Медленно приседают.

Увы! — и нет снеговика.

Разводят руками, пожимают плечами.

Художник – невидимка.

Художник-невидимка

Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена

По городу идет.

Всем щеки нарумянит,

Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.

Всех за нос ущипнет.

Щиплют себя за нос.

А ночью он, пока я спал,

Идут на цыпочках друг за другом.

Пришел с волшебной кистью

И на окне нарисовал

Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью

Сверкающие листья.

Снегири

Вот на ветках, посмотри,

4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы

В красных майках снегири..

Распушили перышки,

Частые потряхивания руками, опущенными вниз

Греются на солнышке.

Головой вертят,

2 поворота головы на каждую строку.

Улететь хотят.

- Кыш! Кыш! Улетели!

Разбегаются по комнате, взмахивая руками.

Зима прошла

Воробей с березы

Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам

На дорогу — прыг! .

Больше нет мороза, Чик-чирик!

Вот журчит в канавке

Бегут по кругу, взявшись за руки.

Быстрый ручеек,

И не зябнут лапки

Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке,

потом — против.

Скок, скок, скок!. Высохнут овражки!

Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки,

Чик-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко,

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

Золотое донышко,

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей,

Бегут по кругу друг за другом на носочках.

Прилетели сто грачей,

Бегут, взмахивая руками, как крыльями.

А сугробы тают, тают,

Медленно приседают.

А цветочки подрастают.

Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.

Весна, весна красная

Весна, весна красная!

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью,

Поворачивают в противоположную сторону.

С великой милостью: Со льном высоким,

Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки

вверх, делают вдох.

С корнем глубоким,

Опускают руки, приседают, делают выдох.

С хлебами обильными.

Взявшись за руки, бегут по кругу.

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга,

Дети выполняют поклон. Разноцветный мостик!

Здравствуй, радуга-дуга!

*Широко разводят руки в стороны, «рисую» в
воздухе дугу.*

Вновь выполняют поклон.

Принимай нас в гости.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Мы по радуге бегом пробежимся босиком.

Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени

Через радугу-дугу

Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.

Перепрыгнем на бегу.

Делают еще четыре прыжка на носках.

И опять бегом, бегом

Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.

Пробежимся босиком.

Летом

Луг совсем как ситцевый

Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.

Всех цветов платок -

Не поймешь, где бабочка,

Бегут, взмахивая руками, как крыльями.

Где живой цветок.

Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.

Лес и поле в зелени,

Встают, разводят руки в стороны.

Синяя река,

Покачивают руками, изображая волны. Белые,

пушистые

Вновь бегут по кругу на носочках.

В небе облака.

Приложение № 3

**к дополнительной общеразвивающей программе «СТЕП -
АЭРОБИКА»**

для детей 5-7 лет

(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке, По тропинке, до осинки, От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение: *«Раз, два, три, четыре, Жили мошки на квартире, К ним повадился сам друг, Крестовик - большой паук, Пять, шесть, семь, восемь, Паука мы все попросим, Ты, паук, к нам не ходи, Лучшие всех нас догони».*

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

«Баба-Яга»

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами: *«Баба-Яга костяная нога*

Печку топила, кашу варила, Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!»

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

«Физкульт - ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два степа меньше. Сами

становятся туда, где степов больше. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Быстро в домик»

По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

«Маланья»

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли) *Ой-ой-ой, ой-ой-ой.* (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

«Ждут нас быстрые ракеты Для

полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет».

После этих слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой) Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой) Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»-притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

«Цирковые лошадки»

Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий— «Дед Мазай». Остальные дети — «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай! - Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по

сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Скворечники»

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу

«Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

«Перелёт птиц»

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети -они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого- переловить всех детей «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса» может съесть любого, кто пошевелился.

«Перемени предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Палочка – стукалочка»

Дети стоят на степах и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять-

Будет палочка стучать.

А как скажет:

-Скок, скок,

Отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

«Салки-выручалки»

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может». Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

*Салка нас не догонит, Салке
нас не поймать. Мы умеем
быстро бегать И друг друга
выручать!*

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

Приложение № 4
к дополнительной общеразвивающей программе «СТЕП -
АЭРОБИКА»

для детей 5-7 лет

(УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ)

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу, Но на
солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится. Вдруг
мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром. Гремит

гром, как барабан.

«Шалтай-болтай» И.

П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай	Свободные повороты туловища
Сидел на стене,	с расслабленными руками вниз.
Шалтай-болтай	Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем, Выше

руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем!

«Водопад»

(фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

«На полянке»

(Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и

спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щеки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя ребенка). Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

«Отдых на море»

(фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это

пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Приложение № 5
к дополнительной общеразвивающей программе «СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 5-7 лет

(УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Сдуем снежок»

3. Организационный раздел.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

3.1 Оборудование для физического развития воспитанников.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Для эффективной организации и проведения физкультурных занятий и мероприятий оздоровительного характера в ДООУ используется стандартное и нестандартное оборудование.

Нестандартное оборудование изготовлено сотрудниками детского сада, инструктором по физкультуре и родителями воспитанников.

Нестандартное оборудование.

№	Наименование.	Кол-во.	Применение.
1	 Подвесные передвигающиеся мишени: ромб, квадрат, треугольник, овал.	2 2 2 2	Метание, прыжки вверх, развитие меткости и глазомера.
2	Подвесные мячи.	3	Удар ногой.
3	 «Осьминог».	1	Подлезания, прыжки, перешагивания.
4		1 1	Ходьба, профилактика плоскостопия.

	 Дорожки: «болото», «облака», «лесенка», «ладошки и стопы».	2 2 2	
5	 Коврики: «буквы», «цифры».	1 1	Прыжки, перешагивание.
6	 «Рыбки».	3	Наматывание, развитие мелкой моторики.
7	 Колпачки.	6	Попадание в цель, развитие глазомера.
9	Атрибуты для занятий степ-айробикой.		Развитие чувства ритма, формирование осанки, развитие всех физических качеств.
10		3	Ползание, метание,

	 Тоннель.		прыжки.
11	«Гусеница». 	2	Ходьба, эстафеты, воспитание сплоченности, чувства коллективизма.
12	 Игра «Найди свой цвет».	1	Игра, выполнение О.Р.У., быстрота реакции.

Стандартное оборудование.

№	Наименование.	Кол-во.	Применение.
1	Приставные доски: Ширина 15см. Ширина 20см.	1 1	Ходьба, ползание.
2	Гимнастическая стенка.	2	Лазание.
3	Скамейки гимнастические высотой 30см.	2	Упражнения.
4	Мат гимнастический.	1	Упражнения.
5	Дуги.	8	Подлезания.
6	 Стойки с регулируемой высотой планки.	2	Перешагивания, прыжки в высоту.

7	Доски ребристые.	2	Ходьба.
8	Обручи: диаметр 50см. 70см. 90см.	15 15 15	Упражнения, эстафеты, игры.
9	Палки гимнастические: длина 70см. 100см.	20 20	Упражнения, эстафеты, игры.
10	Скакалки.	10	Прыжки.
11	Султанчики.	20	Упражнения.
12	Кубики.	20	Упражнения.
13	Мешочки с песком: вес 100гр 200г.	20 20	Метание
14	 Мячи: диаметр 10, 25, 50см.	30 20 15	Упражнения, метание.
15	Мяч баскетбольный.	1	Игра.
16	Мяч волейбольный.	1	Игра.
17	 Сетка волейбольная.	1	Перебрасывание, подлезание.
18	Баскетбольный щит с корзиной.	1	Попадание в цель.
19	Бадминтон.	5 к.	
20	Гольф.	3к.	
21	Кегельбан.	3к.	
22	Кольцеброс.	3к.	
23	Мишени на стене.	2	Метание в цель.

24	 Мягкий гимнастический набор-конструктор: бревно, маты, кубы, кирпичики.	2 2 8 8	Развитие воображения, профилактика плоскостопия и сколиоза, различные виды основных движений.
25	 Велотренажер: детский, взрослый.	3 1	Развитие быстроты, силы, выносливости.
26	 Беговая дорожка: детская, взрослая.	2 1	Тренировка мышц ног, развитие координации движений.
27	 Тренажер «Гребля».	1	укрепление
28	 Тренажер для мышц брюшного пресса.	1	
29	Массажер.	1	
30	Мячи массажные.	15	Массаж.
31		15	Упражнения на

Продолжение табл.

	 Коврики.		полу.
32	Канат «Удав».	1	Прыжки, ходьба, упражнения для ног.
33	 Ходули.	4	Эстафеты, упражнения.

3.2 список литературы.

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. - 000 с. ISBN 978-5-906750-00-0
2. Методические советы к программе «Детство».
3. Дошкольник лет в детском саду. Как работать по программе «Детство».
4. Диагностика воспитания и развития дошкольников в детском саду. Как работать по программе «Детство».
5. Построение развивающей среды в ДОУ. (М.Н. Полякова)
6. «У школьного порога» (Т.И. Бабаева)
7. «Диагностика культуры здоровья дошкольников» (В.А. Деркунская)
8. «Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста» (Т.А. Хромцова)
9. Э.М. Фабион «Ритмическая гимнастика» - Киев, 1990г;
10. В.Г.Горцев «Аэробика, фитнес, шейпинг» - Ростов-на-Дону, 2004г;
11. С.В.Колесникова «Детская аэробика» - Ростов-на-Дону, 2005г;
12. «Мониторинг в детском саду» - Санкт-Петербург, 2011г;
13. С.В. Журавлева «Степ-аэробика» - Самара, 2009г;
14. И.В. Кузина «Обруч» - 2005г.
15. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008 №5
16. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2005 №1.
17. Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6
18. Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7
19. Барабаш Т. Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12
20. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987,
21. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
22. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986,
23. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005,
24. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004,.
25. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993,
26. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000

