

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образова-

тельных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Основой для разработки рабочей программы являются:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской
Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН
2.4.1.3049-13.»

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования и обеспечение безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.» Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014.

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва.

-Основная общеобразовательная программа МБДОУ д/с «Теремок» г.Чаплыгина

Перечень методических материалов:

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Никаноров Т.С., Сергиеноко Е.М. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников.

В.В. Гаврилова « Занимательная физкультура для детей 3-7 лет: планирование, конспекты занятий».

Подольская Е.И. « Необычные физкультурные занятия для дошкольников».

Подольская Е.И. «спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет».

Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровье и сберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий».

Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок».

Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения.»

Грядкина Т.С. Образовательная область» Физическая культура. Методический комплект программы» Детство»».

М.Ю.Картушина. Зеленый огонек здоровья. Санкт-Петербург. Изд-во «Детство-Пресс» 2005г.

Л.Д.Глазырин. Физическая культура дошкольникам. Москва. ГИЦ «Владос» 1999г.

В.Н.Шебеко, В.А. Шишкин. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск. «Университетское» 1998г.

Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник» - М., 1997.

А.О. Антонов «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология».- М., 2000. В.Т. Кудрявцев Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет.- М., 2003.

**Физическое развитие**  включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

**2. Задачи:**

1. 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.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию,

общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к

выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы

умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**3.Структура и организация образовательной области**

Образовательная область реализуется

 в образовательной ситуации - 3 раза в неделю,

продолжительность ОД не более 20 минут.

**Формы образовательной деятельности по физическому развитию детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Совместная деятельность режимных моментов | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьей |
| Утренняя гимнастика Подвижные игры (в том числе на свежем воздухе) Физические упражнения Гимнастика после дневного сна Игровые упражнения День здоровьяСпортивные упражнения | Двигательная ООД Физкультурные досугиФизкультурные праздникиФизкультминуткиПодвижные игрыСпортивные игры | Самостоятельные подвижные игрыСамостоятельная двигательная активность | Физкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречиРеализация проектов |

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

|  |
| --- |
| I. Двигательная деятельность |
| 1 | Утренняя гимнастика  | Ежедневно |  Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 2 | Двигательная ОД в спортивном зале, на воздухе  | 3 раза в неделю  |  Воспитатели |
| 3 | День здоровья | 1 раз в квартал | Воспитатели |
| 4 | Подвижные игры  | 2-4 раза в день  | Воспитатели |
| 5 | Гимнастика после дневного сна «Пробуждение»  | Ежедневно  | Воспитатели |
| 6 | Спортивные упражнения  | 2 раза в неделю  | Воспитатели |
| 7 | Спортивные игры  | 1-2 раза в неделю  | Воспитатели |
| 8 | Физкультурные досуги | 1 раз в месяц |  Воспитатели |
| 9 | Физкультурные праздники | 2 раза в год |  Воспитатели |
| 10 | Малые зимниеолимпийские игры | 1 раз в год |  Воспитатели |
| II. Профилактические мероприятия |
| 1 | Витаминизация | ежедневно | Медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции  | Медсестра |
| 3 | Обеспечение чистоты среды | Ежедневно | Помощники воспитателей |
| 4 | Выполнение режима проветривания | Ежедневно в течение года | Воспитатели |
| 5 | Обеспечениетемпературногорежима и чистотывоздуха | Ежедневно в течение года | Помощники воспитателей |
| III. Нетрадиционные формы оздоровления |
| 1 | Музыкотерапия | Использование музыкального сопровождения в режимных моментах, физкультуре и перед сном. | Воспитатели |
| 2 | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | ВоспитательПомощник воспитателя |
| 3 | Профилактика плоскостопия (хождение по ребристой дорожке) | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели |
| 4 | Тропа здоровья | ООД согласно расписания |  воспитатели |
| 5 | Обтирание влажной рукавичкой | Ежедневно | Воспитатель |
| IV. Закаливание |
| 1 | Контрастные воздушные ванны | После дневного сна, на двигательной ООД | Воспитатель |
| 2 | Ходьба босиком | После сна, на двигательной ООД | Воспитатель |
| 3 | Облегченная одежда детей | В течение дня | ВоспитательПомощник воспитателя |
| 4 | Одежда по сезону | Ежедневно в течение года | ВоспитателиПомощник воспитателя |
| 5 | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | В течение дня | ВоспитательПомощник воспитателя |
| 6 | Дозированные солнечные ванны | На прогулке Июнь – августС 9.00 до 10.00 часов по графикуС учётом погодных условий | Воспитатели |
| 7 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно в течение года | Воспитатели |
| 8 | Обтирание влажнойрукавичкой | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели |

**4.Содержание педагогической работы по освоению детьми**

**образовательной области «Физическое развитие»**

*Порядковые упражнения*. Построение в колонну по одному по росту.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой

ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам.

Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Общеразвивающие упражнения*. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

*Основные движения*. Представления о зависимости хорошего результата в

упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге

активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения.

 *Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

*Бег*. Бег с энергичным отталкиванием мягким

приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза);

челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

 *Бросание, ловля, метание*. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

*Ползание, лазание*. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони

по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной;

прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на

одной ноге, на приподнятой поверхности.

*Подвижные игры*: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых

качеств, координации, гибкости, равновесия.

*Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Расширять знания о значении и пользе плавания, проводя экскурсию в бассейн «Лазурный», о влиянии плавания на организм, учить названиям способов и их особенностям. Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

*Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения);

элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его*

*элементарными нормами и правилами*

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные

алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**5. Развивающая предметно-пространственная среда по образовательной**

**области «Физическое развитие»**

* Центр двигательной активности
* Спортивный уголок "Растем сильными,смелыми,здоровыми!"

*Технические средства обучения*

-Телевизор, Музыкальный центр, Проектор

**6. Годовое тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Тема** | **Итоговое мероприятие** |
| **Сентябрь** |  |
| 1 | Вместе весело играть, танцевать и рисовать (ребенок и сверстники в детском саду) | 1. Презентация альбома с фотографиями о лете.
 |
| 2 | Какой я? Что я знаю о себе? | 1. Музыкальный досуг «Будет музыка звучать, будет ложечка звучать»
 |
| 3 | Волшебница осень (золотая осень, дары осени, сельскохозяйственные промыслы) | 1. Праздник «Осень в гости к нам пришла!»
2. Выставка поделок из природных мотериалов
 |
| 4 | Мы – пешеходы. | 1. Выставка рисунков и поделок «Дорога глазами детей»
 |
| **Октябрь** |  |
| 1 | Наши друзья - животные | 1. Конкурс детских рисунков «Животные наших лесов»
 |
| 2 | Неделя экологии | 1. Экологический урок «Разделяй с нами»
 |
| 3 | Удивительный предметный мир | 1. Развлечение «Чемодан игрушек»
 |
| 4 | Труд взрослых. Профессии | 1. Игровая ситуация «Профессии моих родителей»
 |
| **Ноябрь** |  |
| 1 | Поздняя осень |  1Выставка фотографий «Осень, осень листья последние сбросила» |
| 2 | Наши добрые дела (дружба, помощь, забота, внимание) | 1. Альбом с фотографиями «Наши добрые дела» о помощи работникам детского сада
 |
| 3 | Зелёные друзья (мир комнатных растений) | 1. Проект «Зелёные друзья – комнатные растения»
 |
| 4 | Мой дом – мой город | 1. Проект « Мой город - Чаплыгин»
 |
| **Декабрь** |  |
| 1 | Мальчики и девочки | 1. Сюжетно-ролевая игра «Детский сад»
 |
| 2 | Зимушка-зима | 1. Досуг «Ой ты, зимушка-зима!»
 |
| 3 | Новогодние чудеса | 1. Праздник «Путешествие в сказочный зимний лес»
 |
| 4 | Народное творчество, культура и традиции | 1. Экскурсия в музей кукол
 |
| **Январь** |  |
| 2 | Играй-отдыхай! (неделя игры, каникулы) | 1. «Как медведь и воробей польку танцевали» (музыкальная игра-забава)
 |
| 3 | Юные волшебники (неделя творчества) | 1. «Вечер загадок»
 |
| 4 | Почемучки (неделя познания) | 1. Игровая ситуация «В мире полезных вещей»
 |
| **Февраль** |  |
| 1 | Зимние забавы, зимние виды спорта | 1. Постройки из снега
 |
| 2 | Будь осторожен! ОБЖ | 1. Выставка детского творчества «Будь осторожен!»
 |
| 3 | Наши мужчины – защитники Отечества! | 1. Праздник «Наши папы – защитники России!»
 |
| 4 | Волшебные слова и поступки (культура общения.этикет,  | 1. Досуг «Мы нисколько не скучаем, в игры разные играем!»
 |
| **Март** |  |
| 1 | О любимых мамах и бабушках | 1. Праздник 8 марта «Нотки в гости приглашают»
 |
| 2 | Помогаем взрослым | 1. Конкурсная программа «Верные друзья – мама, папа, я!»
 |
| 3 | Искусство и культура (живопись, скульптура, архитектура, декоративно-прикладное творчество, книжная графика, музыка, театр, музей) | 1. Досуг «Музыкальные забавы»
 |
| 4 | Удивительный и волшебный мир книг | 1. Выставка «Наши любимые книжки»
 |
| **Апрель** |  |
| 1 | Весна – Красна! | 1. Мини - игра
 |
| 2 | Неделя здоровья | 1. Досуг «У нас в гостях Айболит!»
 |
| 3 | Пернатые соседи и друзья | 1. Экологиыеский праздник «День птиц»
 |
| 4 | Дорожная грамота | 1. Развлечение «Красный, желтый, зелёный»
 |
| **Май** |  |
| 1 | Моя страна, моя Родина | 1. Социальная акция «Открытка для ветерана»
 |
| 2 | Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов | 1. Эксперементирование на открытом воздухе
 |
| 3 | Путешествия по экологической тропе | 1. Экскурсия в парк.
 |
| 4 | Водоемы родного края и его обитатели. | 1. Конкурс рисунков «Кто живет в реке?»
 |

**7. Календарное тематическое планирование.**

|  |
| --- |
| **Сентябрь**  |
| **Неделя** | **Название темы** | **Цель** | **Источник методической литературы** |
| 1-ая неделя  | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. С. 19 |
| Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | С. 20 |
| Занятие 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | С. 21 |
| 2-ая неделя  | Занятие 4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | С. 21 |
| Занятие 5 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | С. 23 |
| Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | С. 23 |
| 3-я неделя  | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | С. 24 |
|  | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | С. 26 |
|  | Занятие 9 | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | С. 26 |
| 4-ая неделя | Занятие 10 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С. 26 |
| **Октябрь** |
| 1-ая неделя | Занятие 13 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | С.30 |
| Занятие 14 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | С. 32 |
| Занятие 15 | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | С. 32 |
| 2-ая неделя | Занятие 16 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | С.33 |
| Занятие 17 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | С.34 |
| Занятие 18 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | С.34 |
| 3-я неделя | Занятие 19 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | С.35 |
| Занятие 20 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | С.35 |
| Занятие 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. | С.36 |
| 4-ая неделя | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | С.36 |
| Занятие 23 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | С.37 |
| Занятие 24 | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | С.38 |
|  **Ноябрь** |  |
| 1-ая неделя | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | С.39 |
| Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | С.40 |
| Занятие 27 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | С.40 |
| 2-ая неделя | Занятие 28 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | С.41 |
| Занятие 29 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | С.42 |
| Занятие 30 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | С.43 |
| 3-я неделя | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | С.43 |
| Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | С.44 |
| Занятие 33 | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | С.45 |
| 4-ая неделя | Занятие 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | С.45 |
| Занятие 35 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | С.46 |
| Занятие 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | С.46 |
| **Декабрь** |
| 1-ая неделя | Занятие 1 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | С. 48 |
| Занятие 2 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | С.49 |
| Занятие 3 | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | С.49 |
| 2-ая неделя | Занятие 4 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.50 |
| Занятие 5 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.51 |
| Занятие 6 | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | С.51 |
| 3-я неделя | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | С.52 |
| Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | С.54 |
| Занятие 9 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | С.54 |
| 4-ая неделя | Занятие 10 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | С.54 |
| Занятие 11 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | С.56 |
| Занятие 12 | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. | С.56 |
| **Январь** |
| 2-ая неделя | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | С.57 |
| Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | С.58 |
| Занятие 15 | Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | С.59 |
| 3-ая неделя | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | С.59 |
| Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | С.60 |
| Занятие 18 | Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | С.60 |
| Занятие 19 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.61 |
|  | Занятие 20 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.62 |
| Занятие 21 | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | С.62 |
| 4-я неделя | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С.63 |
| Занятие 23 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С.64 |
| Занятие 24 | Повторение занятия 21 | С.62 |
| **Февраль** |
| 1-ая неделя | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | С.65 |
| Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | С.66 |
| Занятие 27 | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | С.67 |
| 2-ая неделя | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.67 |
| Занятие 29 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.68 |
| Занятие 30 | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | С.68 |
| 3-я неделя | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | С.69 |
| Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | С.70 |
| Занятие 33 | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | С. 70 |
| 4-ая неделя | Занятие 34 |  Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | С.70 |
| Занятие 35 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | С.71 |
| Занятие 36 | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. | С. 72 |
| **Март** |
| 1-ая неделя  | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С. 72 |
| Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.73 |
| Занятие 3 | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | С.73 |
| 2-ая неделя  | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | С.74 |
| Занятие 5 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | С.75 |
| Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | С.76 |
| 3-я неделя  | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С.76 |
| Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С.77 |
| Занятие 9 | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | С.77 |
| 4-ая неделя | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | С.78 |
| Занятие 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | С.79 |
| Занятие 12 | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | С.79 |
| **Апрель** |
| 1-ая неделя | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания. В равновесии и прыжках. | С.80 |
| Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания. В равновесии и прыжках. | С.81 |
| Занятие 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | С.82 |
| 2-ая неделя | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | С.82 |
| Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | С.83 |
| Занятие 18 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | С.84 |
| 3=я неделя | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С.84 |
| Занятие 20 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С.85 |
| Занятие 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | С.85 |
| 4-я неделя | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.86 |
| Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.87 |
| Занятие 24 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | С.87 |
| **Май** |
| 1-ая неделя | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С.88 |
| Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С.89 |
| Занятие 27 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | С.89 |
| 2-ая неделя | Занятие 28 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.89 |
| Занятие 29 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.90 |
| Занятие 30 | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. | С.90 |
| 3-я неделя | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | С.91 |
| Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | С.92 |
| Занятие 33 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | С.92 |
| 4-ая неделя | Занятие 34 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | С.92 |
| Занятие 35 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | С.35 |
| Занятие 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | С.93 |

**8. Планируемые результаты освоения содержания образовательной области**

* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
*  Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
*  Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
*  Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
* Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
* С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с

удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

*  Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
*  Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
*  Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.