

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6
352913, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Маркова, 317

Принято
педагогическим советом МАДОУ № 6
Протокол № 1
От «30» августа 2017 г.

Утверждено

Приказ № 01-12/2017 - ОД

От «30» августа 2017 г.

Заведующий МАДОУ № 6

И.В. Стахорская



Рабочая программа

Планирования физической деятельности с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) в ходе освоения основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ № 6

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Н.С. Гроцкая
инструктор МАДОУ № 6

г. Армавир, 2017 год

Содержание

I ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1) Пояснительная записка:
 - принципы и подходы к формированию программы;
 - возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы;
- 2) Учебный план;
- 3) Перспективное планирование;
- 4) Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми подготовительной группы образовательных областей:
 - содержание образовательных областей;
- 5) Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- 6) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

II ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1) Парциальные программы и их методическое обеспечение.
- 2) Формы сотрудничества с семьей.

I ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ИНВАРИАНТНАЯ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе:

- «От рождения до школы. Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования.
- «Основной общеобразовательной программы МАДОУ Детский сад №6
- «Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации);
- «Федеральных государственных образовательных стандартов к условиям реализации ООП дошкольного образования»
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные

основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных

представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 2.

Количество занятий в год – 72.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

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

**Расписание непосредственно-образовательной деятельности
по физической культуре на 2017-2018 учебный год**

ПОНЕДЕЛЬНИК

9.25-9.40 – 2-младшая группа №8
9.45-10.10 – старшая группа №4
10.30-11.00 – подготовительная группа №11
11.40-12.00 – средняя группа №12

ВТОРНИК

9.25-9.40 – 2-младшая группа №9
9.45-10.10 – старшая группа №1
10.30-11.00 – подготовительная группа №7
11.40-12.00 – средняя группа №3
12.05-12.35 – подготовительная группа №2

СРЕДА

9.25-9.40 – 2-младшая группа №8
10.30-11.00 – подготовительная группа №11
11.40-12.00 – средняя группа №12

ЧЕТВЕРГ

9.25-9.40 – 2-младшая группа №9
9.45-10.15 – подготовительная группа №2

ПЯТНИЦА

9.45-10.10 – старшая группа №1
10.30-11.00 – подготовительная группа №7
11.40-12.00 – средняя группа №3
12.05-12.35 – подготовительная группа №4

**Перспективное планирование по физкультуре во 2-ой младшей группе
на 2017-2018 уч. год**

№	Задачи	Исп. литер. Стр.
1.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	№1, стр. 23
2.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	№1, стр. 23
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	№2, стр. 24
4.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	№2, стр. 24
5.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	№3, стр. 25
6.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	№3, стр. 25
7.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	№ 4, стр. 26
8.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	№ 4, стр. 26
9.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	№ 5, стр. 28
10.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	№ 5, стр. 28
11.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	№6, стр. 29
12.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном	№6, стр. 29

	отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	
13.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	№ 7, стр. 30
14.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	№ 7, стр. 30
15.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	№ 8, стр. 31
16.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	№ 8, стр. 31
17.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	№ 9, стр. 33
18.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	№ 9, стр. 33
19.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	№ 10, стр. 34
20.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	№ 10, стр. 34
21.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	№ 11, стр. 35
22.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	№ 11, стр. 35
23.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	№ 12, стр. 37
24.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	№ 12, стр. 37
25.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	№ 13, стр. 38
26.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	№ 13, стр. 38
27.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	№ 14, стр. 40
28.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	№ 14, стр. 40
29.	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	№ 15, стр. 41
30.	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	№ 15, стр. 41
31.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	№ 16, стр. 42
32.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия	№ 16, стр. 42

	при ходьбе по доске.	
33.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	№17, стр. 43
34.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	№17, стр. 43
35.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	№ 18, стр. 45
36.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	№ 18, стр. 45
37.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	№19, стр. 46
38.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	№19, стр. 46
39.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№20, стр. 47
40.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№20, стр. 47
41.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	№21, стр. 50
42.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	№21, стр. 50
43.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	№ 22, стр. 51
44.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	№ 22, стр. 51
45.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	№23, стр.52
46.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	№23, стр. 52
47.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	№24, стр. 53
48.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	№24, стр. 53
49.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	№25, стр. 54
50.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	№25, стр. 54
51.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	№26, стр. 56
52.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать	№26, стр. 56

	ловкость при прокатывании мяча.	
53.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	№57, стр. 57
54.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	№57, стр. 57
55.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	№28, стр. 58
56.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	№28, стр. 58
57.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	№29, стр. 60
58.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	№29, стр. 60
59.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№30, стр. 61
60.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№30, стр. 61
61.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	№31, стр. 62
62.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	№31, стр. 62
63.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	№32, стр. 63
64.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	№32, стр. 63
65.	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	№ 33, стр. 65
66.	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	№ 33, стр. 65
67.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	№ 34, стр. 66
68.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	№ 34, стр. 66
69.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	№ 35, стр. 67
70.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	№ 35, стр. 67
71.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	№ 36, стр. 68
72.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	№ 36, стр. 68

**Перспективное планирование по физической культуре в средней группе
на 2017-2018 уч. год**

№	Задачи	Исп. литература, стр
1	Упражнять 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.	№1 Стр. 19
2	Упражнять 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.	№ 2 Стр. 20
3	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	№ 4 Стр. 21
4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	№ 5 Стр. 23
5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	№ 7 Стр.24
6	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	№ 8 Стр.26
7	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.	№ 10 Стр.26
8	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.	№ 11 Стр.28
9	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.	№ 13 Стр.30
10	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.	№ 14 Стр.32
11	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.	№ 16 Стр.33

12	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.	№ 17 Стр.34
13	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.	№ 19 Стр.35
14	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.	№ 20 Стр.35
15	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	№ 22 Стр.36
16	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	№ 23 Стр.37
17	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	№ 25 Стр.39
18	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	№ 26 Стр.40
19	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	№ 28 Стр.41
20	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	№ 29 Стр.42
21	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	№ 31 Стр.43
22	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	№ 32 Стр.44
23	Упражнять 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.	№ 34 Стр.45
24	Упражнять 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.	№ 35 Стр.46

25	Развивать внимание 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.	№ 1 Стр.48
26	Развивать внимание 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.	№ 2 Стр.49
27	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	№ 4 Стр.50
28	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	№ 5 Стр.51
29	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	№ 7 Стр.52
30	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	№ 8 Стр.54
31	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.	№10 Стр.54
32	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.	№ 11 Стр.56
33	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	№ 13 Стр.57
34	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	№ 14 Стр.58
35	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	№ 16 Стр.59
36	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	№ 17 Стр.60
37	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№19 Стр.61

38	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№ 20 Стр.62
39	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	№ 22 Стр.63
40	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	№ 23 Стр.64
41	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	№ 25 Стр.65
42	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	№ 26 Стр.66
43	Упражнять детей в ходьбе с выполнении заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	№ 28 Стр.67
44	Упражнять детей в ходьбе с выполнении заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	№ 29 Стр.68
45	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	№ 31 Стр.69
46	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	№ 32 Стр.70
47	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	№ 34 Стр.70
48	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	№ 35 Стр.71
49	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	№ 1 Стр.72
50	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	№ 2 Стр.73
51	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	№ 4 Стр.74
52	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в	№ 5

	прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Стр.75
53	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	№ 7 Стр.76
54	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	№ 8 Стр.77
55	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	№ 10 Стр.78
56	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	№ 11 Стр.79
57	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	№ 13 Стр.80
58	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	№ 14 Стр.81
59	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.	№ 16 Стр.82
60	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.	№ 17 Стр.83
61	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	№ 19 Стр.84
63	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	№ 22 Стр.86
64	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	№ 23 Стр.87
65	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	№ 25 Стр.88
66	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	№ 26 Стр.89
67	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места;	№ 28

	развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр.89
68	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№ 29 Стр.90
69	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	№ 31 Стр.91
70	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	№ 32 Стр.92
71	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	№ 34 Стр.92
72	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	№ 35 Стр.93

Перспективное планирование по физкультуре в старшей группе 2017-2018 уч. год

№	Задачи	Исп. литература, стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	№1 стр.15
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	№2 стр.17
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	№4 стр.19
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	№5 стр. 20
5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№7 стр.21
6	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№8 стр.23 №2 стр.12
7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	№10 стр.24
8	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	№11 стр. 26

	прыжках.	
9	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	№13 стр.28
10	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	№14 стр.29
11	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	№16 стр.30
12	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	№17 стр.32
13	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	№19 стр.33
14	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	№20 стр.34
15	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	№22 стр.35
16	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	№23 стр.37
17	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	№25 стр.39
18	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	№26 стр.41
19	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	№28 стр.42
20	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	№29 стр.43
21	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	№31 стр.44
22	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	№32 стр.45
23	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	№34 стр.46
24	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	№35 стр.46
25	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разу-	№1 стр.48

	чить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	
26	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	№2 стр.49
27	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	№4 стр.51
28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	№5 стр.52
29	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	№7 стр.53
30	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	№8 стр.54
31	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	№10 стр.55
32	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	№11 стр.57
33	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, и забрасывании мяча в кольцо	№13 стр.59
34	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, и забрасывании мяча в кольцо	№14 стр.60
35	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	№16 стр.61
36	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	№17 стр.63
37	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	№19 стр.63
38	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	№20 стр.64
39	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	№22 стр.65
41	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	№23 стр.66
41	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить	№25 стр.68

	упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	
42	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	№26 стр.69
43	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	№28 стр.70
44	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	№29 стр.71
45	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	№31 стр.71
46	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	№32 стр.72
47	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	№34 стр.73
48	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	№35 стр.74
49	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	№1 стр.76
50	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	№2 стр.77
51	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	№4 стр.79
52	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	№5 стр.80
53	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	№7 стр.81
54	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	№8 стр.82
55	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	№10 стр.83
56	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	№11 стр.84

57	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	№13 стр.86
58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	№14 стр.87
59	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	№16 стр.88
60	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	№17 стр.89
61	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	№19 стр.89
62	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	№20 стр.91
63	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	№22 стр.91
64	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	№23 стр.93
65	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	№25 стр.94
66	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	№26 стр.95
67	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	№28 стр.96
68	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	№29 стр.97
69	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	№31 стр.98
70	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	№32 стр.99
71	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	№34 стр.100
72	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	№35 стр.101

**Перспективное планирование по физкультуре в
подготовительной к школе группе
на 2017-2018уч. год**

№	Задачи	Исп. литература, стр.
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	№1 стр.9
2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	№2 стр.10
3	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его .	№4 стр.11
4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его .	№5 стр.13
5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир –кубик или кегля) ; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	№7 стр.15
6	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир –кубик или кегля) ; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	№8 стр.16
7	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	№10 стр.16
8	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	№11 стр.18
9	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№13 стр.20
10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№14стр.21
11	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	№16 стр.22
12	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	№17 стр.23

13	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№19 стр.24
14	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	№20 стр.26
15	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	№22 стр.27
16	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	№23 стр.28
17	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	№25 стр.29
18	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	№26 стр.32
19	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	№28 стр.32
20	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	№29 стр.34
21	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	№31 стр.34 №2 стр.25
22	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	№32 стр.36
23	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	№34 стр.37
24	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	№35 стр.38
25	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№1 стр.40
26	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	№2 стр.41
27	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в	№4 стр.42

	прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	
28	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	№5 стр.43
29	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	№7 стр.45
30	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	№8 стр.46
31	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	№10 стр.47
32	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	№11 стр.48
33	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	№13 стр.49
34	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	№14 стр.51
35	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	№16 стр.52
36	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	№17 стр.53
37	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	№19 стр.54
38	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	№20 стр.56
39	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в, ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.	№22 стр.57
40	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в, ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.	№23 стр.58
41	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	№25 стр.59
42	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	№26 стр.60
43	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча;	№28 стр.61

	повторить лазанье в обруч (или под дугу).	
44	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	№29 стр.62
45	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	№31 стр.63
46	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	№32 стр.64
47	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	№34 стр.65
48	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	№35 стр.66
49	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	№1 стр.72
50	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	№2 стр.73
51	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	№4 стр.74
52	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	№5 стр.75
53	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	№7 стр.76
54	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	№8 стр.78
55	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	№10 стр.79
56	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	№11 стр.80
57	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	№13 стр.81

58	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	№14 стр.82
59	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	№16 стр.83
60	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	№17 стр.84
61	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	№19 стр.84
62	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	№20 стр.86
63	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	№22 стр.87
64	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	№23 стр.88
65	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	№25 стр.88
66	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	№26 стр.89
67	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	№28 стр.90
68	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	№29 стр.91
69	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	№31 стр.92
70	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	№32 стр.93
71	Упражнять в в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	№34 стр.95
72	Упражнять в в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	№35 стр.96

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением, в соответствии с возрастом детей основными направлениями их развития.

Задачи образовательных областей по направлениям решаются во время образовательной деятельности:

- на специально организованных формах обучения (НОД);

- в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Физическое развитие.

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

Нетрадиционные:

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

Возраст от 3 до 4 лет.

Задачи воспитателя:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. **Перестроение:** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. **Повороты,** переступая на месте. **Исходные положения:** стоя, ноги

слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание—разжимание пальцев (5—6 раз). **Положения и движения туловища:** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами,* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Средний возраст от 4 до 5 лет.

Задачи воспитателя:

-Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;

- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте ($30 \times 3 = 90$).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег ($5 \times 3 = 15$).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 15-20 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя

руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом,

а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач**:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Седьмой год жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании ловле метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спуститься с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную

координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на **промежуточные и итоговые**. *Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании. *Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7 летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Физическое развитие.

Интегрированное качество: *(1) Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

Средний возраст от 4 лет до 5 лет

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;

- в метании исходное положение, замах;
- в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
- 4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
- 5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
 - в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
- 6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м9,5 -10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г..... 5 м

весом 100 г.....5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками.....1,3 м

Прыжки вверх с места..... 0,2 м

Прыжки в глубину.....0,4 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела,
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр,
 - способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м	7,9 - 7,5 сек
Прыжок в длину с места.	80 - 90 см
Прыжок в длину с разбега	130 - 150 см
Прыжок в высоту.	40 см
Прыжок вверх с места.	25 см
Прыжок в глубину.	40 см
Метание предмета:	
весом 200 г.	3,54 м
весом 80 г.	7,5 м
Метание набивного мяча.	2,5 м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Седьмой год жизни.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - разноименные и одноименные упражнения;
 - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
 - в беге работу рук;
 - в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
 - в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
 - в лазании ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр;
 - способы контроля за своими действиями;
 - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
 - скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Минимальные результаты

Бег 30 м.	7,2 сек
Прыжок в длину с места	100 см
Прыжок в длину с разбега	180 см
Прыжок в высоту с разбега.	50 см
Прыжок вверх с места.	30 см
Метание предметов:	
весом 250 г.	6,0 м
весом 80 г.	8,5 м
Метание набивного мяча.	3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо,

вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг проводится 1 раз в год (в мае) группой специалистов (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель). В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующая и (или) старший воспитатель.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Система мониторинга ДОО включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) и мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Мониторинг образовательного процесса

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в Картах освоения Программы (см. приложение). Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

II ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ВАРИАТИВНАЯ)

Парциальные программы

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.

Формы сотрудничества с семьей

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,