

ПРИНЯТА
На педагогическом совете МДОБУ детский сад
общеразвивающего вида №33 «Ручеёк»
с. Михайловка
(протокол №1 от 25.08.2021г.)



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ детский сад
Общеразвивающего вида №33 «Ручеёк»
С. Михайловка
И.В. Каграманова.
(Приказ № 56 от 27.08.2021г.)

**Примерная рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»**

с. Михайловка

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Целевой раздел Программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
2. Содержательный раздел Программы	
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, планирование НОД.....	10
2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам	10
2.1.2. Планирование содержания непосредственно образовательной деятельности по возрастным группам на учебный год.....	13
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	28
2.2.1. Особенности образовательной деятельности, описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	28
2.2.2. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	39
2.2.3. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка	30
2.2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	30
3. Организационный раздел Программы	
3.1. Распорядок дня.....	31
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	31
3.3. Условия реализации Программы.....	31
3.3.1. РППС и материально-техническое обеспечение.....	31
3.3.2. Учебно-методическое обеспечение	35
3.3.3. Кадровые условия	37
4. Дополнительный раздел	
4.1. Краткая презентация Программы.....	38
4.2. Лист изменений	41

ВВЕДЕНИЕ

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему необходимо стремиться. Для реализации этой задачи нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания, которое невозможно представить себе без возникновения у детей двигательных умений и навыков. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (далее Программа) составлена для реализации образовательной области «Физическое развитие» модуля «Физическая культура», содержание которого направлено на развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости); формирование нравственных качеств личности (смелости, дисциплинированности, чувства коллективизма); проведение работы по профилактике и коррекции организма.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ от 17 октября 2013 № 1155),

- с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»;

- с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 5 «Кораблик».

Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 2 до 7 лет

Вторая группа раннего развития (от 2 до 3 лет);

младшая группа (от 3 до 4 лет);

средняя группа (от 4 до 5 лет);

старшая группа (от 5 до 6 лет);

подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: Создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья ребенка, удовлетворение биологической потребности растущего организма ребёнка в двигательной деятельности.

Задачи:

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<ul style="list-style-type: none">- обогащать двигательный опыт ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями,- способствовать укреплению мышц опорно-двигательного аппарата (крупных, средних, мелких);- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.)- развить интерес к разнообразным движениям, их самостоятельному выполнению;- знакомить детей с правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, учить соблюдать эти правила;- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.	<ul style="list-style-type: none">- обогащать двигательный опыт ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, формировать первичные представления о себе, собственных двигательных возможностях;- способствовать укреплению мышц опорно-двигательного аппарата (крупных, средних, мелких);- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных ситуациях;- развить интерес к разнообразным движениям, их самостоятельному выполнению;- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;- способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами.- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая

	<p>активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомить детей с правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, учить соблюдать эти правила; - формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
--	--

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании само ценности дошкольного периода детства.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста. Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа соответствует общепедагогическим дидактическим принципам:

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.
- Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.
- Принцип доступности. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.
- Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

- Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в

245-246.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет: подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой— М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2015, с. 246-247.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет: подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, с. 248-249.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет: подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, с. 250-252.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет: подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015, с. 252-254.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

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

Оценка результатов освоения Программы детского сада
При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Планируемые результаты освоения программы

Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физически развитый. У ребенка сформированы основные движения;	Физически развитый, овладевший основными культурно гигиеническими	- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный	Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный

<p>соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием. Имеет представление: о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции, о возможностях организма.</p>	<p>навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности и в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</p>	<p>опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый</p>	<p>опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно</p>
--	---	---	---	---

подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Связанные с данными целевыми ориентирами задачи, представленные во ФГОС ДО : - охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладеть его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

-организовать виды деятельности, способствующие овладению основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;

-развивать крупную и мелкую моторику;

-поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;

-формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях; -

формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.).

2.2.Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастам

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные

правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в

указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.1.2. Планирование содержания непосредственно образовательной деятельности по возрастным группам на учебный год

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Примерное планирование двигательного материала вторая группа раннего возраста
--

Вид движения	Сроки	Материал
Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	- ходьба обычная в рассыпную, - ходьба на носках. - ходьба с предметами в руках, - ходьба по кругу, держась за руки. - ходьба и бег в чередовании, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания, - ходьба маршем, с предметами в руках, - ходьба обычная в чередовании с обычными видами ходьбы.

Бег	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	- бег обычный, - бег в рассыпную, - бег всей группой в прямом направлении с одного края площадки на другой, - ходьба и бег в чередовании, - бег с предметами в руках, - убежать от догоняющего, - бег с остановками на сигнал и выполнением задания,
-----	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - догонять убегающего, - бег по кругу.
Подпрыгивание, прыжки	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивание на месте на двух ногах, - прыжки из кружка в кружок, - прыжки вокруг предмета, - прыжки между предметами, - перепрыгивание через бруски высотой 5 см.,
Ползание	Сентябрь Октябрь Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках в разных направлениях, - ползание между предметами,
Ползание, лазанье	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Сентябрь Октябрь Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках по прямой - перелезание через бревно, - пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, - лазанье по лесенке-стремянке, - лазанье по гимнастической стенке - стоять на носках, потянувшись вверх, - ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина -15- 20 см., длина - 2-2,5 метра), - ходьба по ребристому коврику, - кружение на месте.
Ходьба	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по доске шириной - 20 см., положенной на пол, - ходьба по ребристой доске. - ходьба, перешагивая через предметы,
Упражнение, игра с мячом	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - свободная игра с мячом, - прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см., - ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70 см). - бросание мяча вниз и ловля его, - бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра, расстояние 1 - 1,5 метра).

Подвижные игры, игры малой подвижности	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - «Убежим от игрушки» - «Птички и кот» - «Догони мяч» - «Бегите ко мне» - «Птички в гнездышки» - «Петушки»
--	---	---

	Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - «Зайчики и лисичка» - «Курочка и цыплята» - По ровненькой дорожке» - «Быстро в круг» - «Котик мышек сторожит» - «Кто быстрее» - «Мыши и кот» - Найди свой цвет» - «Поезд» - «Поймай комара» - «Воробушки и кот» - «С кочки на кочку» - «Мыши в кладовой» - «Кто бросит дальше мешочек» - «Береги предмет» - «Найди что спрятано»
Примерное планирование двигательного материала младшая группа		

Вид движения	Сроки	Материал
Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная в рассыпную, - ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях, - переступание с ноги на ногу на месте и в движении, - ходьба на носках. - ходьба с предметами в руках, - ходьба в рассыпную между предметами, - ходьба по кругу, держась за руки. - ходьба и бег в чередовании, март апрель май - ходьба с высоким подниманием колена, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания, - ходьба маршем, с предметами в руках, - ходьба парами, - ходьба обычная в чередовании с обычными видами ходьбы.
Бег	Сентябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - бег обычный, - бег в рассыпную, - бег всей группой в прямом направлении с одного края площадки на другой, - ходьба и бег в чередовании, - бежать в указанное место, - догонять катящийся мяч, - пробегать по наклонной доске сверху вниз. - бег с предметами в руках, - убежать от догоняющего, - бег на носках. - бег с остановками на сигнал и выполнением задания, - догонять убегающего, - бег по кругу, - бег змейкой.

Подпрыгивание, прыжки	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивание на месте на двух ногах, - прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра, - перепрыгивание на двух ногах через шнур. - прыжки из кружка в кружок, - прыжки вокруг предмета, - прыжки между предметами, - прыжки вверх с места, доставая предмет. - перепрыгивание через бруски высотой 5 см., - прыжки через 4-6 линий поочередно через каждую, -(прыжки в длину с места через две линии расстояние между линиями 25-30 см.), - прыжки в длину с места (не менее 40 см.)
Ползание	Сентябрь Октябрь Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках в разных направлениях, - ползание между предметами, - ползание вокруг предметов, -подползание под дугу, под шнур (высота - 50 см.)

Ползание, лазанье	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Сентябрь Октябрь Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках по прямой (расстояние - 6 метров), -перелезание через бревно, - ползание по гимнастической скамейке. -пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, - лазанье по лесенке-стремянке, - лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 метра). - стоять на носках, потянувшись вверх, - ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина - 15- 20 см., длина - 2-2,5 метра), - ходьба по ребристому коврику, - кружение на месте, - кружение в парах
Ходьба	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по доске шириной - 20 см., положенной на пол, - ходьба по мягкому бревну, - ходьба по наклонной доске вверх и вниз, - ходьба по ребристой доске. - ходьба, перешагивая через предметы, - ходьба по гимнастической скамейке, - сбегание с наклонной доски сверху вниз.
Упражнение, игра с мячом	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - свободная игра с мячом, - прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см., - прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние - 1 метр). - прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз, - ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). - бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 - 2 метра) -бросание мяча вверх и ловля его,

		<ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча вниз и ловля его, - бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра, расстояние 1 - 1,5 метра), - метание малого мяча на дальность.
	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Убежим от игрушки» - «Птички летают» - «Догони надувной мяч» - «Бегите ко мне» - «Бегите к флажку» - «Птички в гнездышки» - «Петушки» - «Зайчики и лисичка» - «Курочка и цыплята» - По ровненькой дорожке» - «Быстро в круг» - «Котик мышек сторожит» - «Кто быстрее»
<p>Подвижные игры, игры малой подвижности</p>	<p>Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Найди свой цвет» - «Поезд» - «Лохматый пес» - «Поймай комара» - «Воробушки и кот» - «С кочки на кочку» - «Мыши в кладовой» - «Кто бросит дальше мешочек» - «Попади в круг» - «Береги предмет» - «Найди свое место» - «Найди что спрятано»

<p>Ходьба</p>	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная враспынную, - ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях, - ходьба враспынную между предметами, - ходьба на носках. - ходьба с предметами в руках, - ходьба в чередовании сбегом, прыжками, - ходьба топающим шагом, - ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания. - ходьба за ведущим взявшись за руки, - ходьба парами, - ходьба с высоким подниманием колена, - ходьба по кругу, держась за руки. - ходьба и бег в чередовании, - ходьба змейкой, - мелким и широким шагом. - ходьба на пятках, - ходьба с изменением направления движения, - ходьба с изменением темпа,
---------------	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> - ходьба приставными шагами вправо и влево, - ходьба на наружных сторонах стоп, - ходьба в колонне по одному.
Бег	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь</p> <p>Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бег обычный, - бег врассыпную, бег всей группой в прямом направлении , - ходьба и бег в чередовании, - бежать в указанное место, - бег и прыжки в чередовании, - бег врассыпную между предметами, - бег с остановками на сигнал и выполнением задания. - бег по наклонной доске, - убежать от догоняющего, - догонять убегающего, - бег на носках, - бег с высоким подниманием колена, - бег с изменением темпа - бег по кругу, - бег змейкой между предметами, - бег в колонне, по двое, - бег челночный (3 по 10), - непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин.

Прыжки	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивание на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), - прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра, - прыжки с поворотом кругом, - перепрыгивание на двух ногах через линию, - прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд, - прыжки вокруг предмета - прыжки из кружка в кружок, - прыжки между предметами, - прыжки вверх с места, доставая предмет. - прыжки через 4-5 линий поочередно через каждую, расстояние между линиями 40-50 см., - перепрыгивание на двух ногах через малый мяч - спрыгивание с высоты 20-25 см., - перепрыгивание через 2-3 предмета поочередно через каждый (высота 5-10 см.) - прыжки на мячах прыгунах, - прыжки с короткой скакалкой. - прыжки в длину с места (не менее 70 см.)
Ползание	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ползание на четвереньках по прямой (расстояние- 10 метров) - ползание между предметами, - ползание опираясь на ладони и стопы, - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - ползание на четвереньках змейкой, - перелезание через бревно, гимнастическую скамейку, - пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, - ползание на четвереньках по наклонной доске. - подползание под дугу, под шнур (высота - 50 см.) правым и

		<p>левым боком вперед,</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Упражнения с мячом	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - свободная игра с мячом, - прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см., - прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние - 1,5 метра). - прокатывание мяча по полу в разных направлениях - прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз, - ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). - бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 2 - 2,5 метра) ^ бросание мяча-вверх и ловля его, - бросание мяча вниз и ловля его, - бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками (расстояние 1,5 м.) - прокатывание обруча в разных направлениях - бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра, расстояние 1,5-2 метра), - метание малого мяча на дальность. -бросание мяча друг другу в парах из-за головы двумя руками (расстояние 1,5 м.), - бросание мяча через препятствие из-за головы двумя руками высота - 2 м.

Гимнастические упражнения	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стоять на носках, потянувшись вверх, - ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина - 15- 20 см., длина - 2-2,5 метра), - ходьба по ребристому коврику, - кружение на месте, - ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через бруски высотой 5, 10 см. - ходьба между линиями (расстояние 15 - 10 см.) - ходьба по гимнастической скамейке, - ходьба по мягкому бревну, - ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 15-20 см., высота 30-35 см., - ходьба по ребристой доске. - ходьба, перешагивая через предметы, - ходьба по гимнастической скамейке, - перешагивание через набивные мячи 5-6 штук подряд поочередно через каждый. - ходьба по линии, веревке диаметром - 1,5-3 см. прямо, - перешагивание через рейки лестницы (от пола 20-25 см.)
Подвижные игры	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Лошадки» - «Солнышко и дождик» - «Догони надувной мяч» - «Найди свой цвет» - «Быстро в домик» - «Прятки с платочком» - «Кошка и мышки»

<p>Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Цветные автомобили» -«Курочка и цыплята» - «Найди свою пару» - «Зайцы и волк» - «Сильный и слабый ветер» - «Стоп» - «Снежинки летают» - «Лохматый пес» - «Петушки» - «Котята и мячи» - «Ловишки» - «У медведя во бору» - «Птичка и кошка» - «Бездомный заяц» - «Лиса в курятнике» - «Зайка серый умывается» - «Перелет птиц» - «Подбрось - поймай» - «Кто ушел» - «Прятки» - «Найди, где спрятано»
-----------------------	---

**Примерное планирование двигательного материала
Старшая группа**

<p>Ходьба</p>	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная врассыпную, - ходьба маршем, - ходьба врассыпную между предметами, - ходьба с заданиями для рук. - ходьба в чередовании с бегом, прыжками, - ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания. - ходьба фигурная за ведущим, взявшись за руки, - ходьба по кругу, - ходьба и бег в чередовании, - ходьба змейкой, март апрель май - ходьба с изменением темпа, - ходьба в колонне по одному за ведущим в разных - ходьба в двух шеренгах во встречном направлении. <p>сентябрь октябрь ноябрь</p>
<p>Бег</p>	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бег обычный, - бег врассыпную, - бег с остановками на сигнал и выполнением задания,

	Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - пробежка, - бег с предметами в руках, - ходьба и бег в чередовании, - бег и прыжки в чередовании - бег по наклонной доске, - бег с изменением темпа, - бег в колонне, - бег в колонне за ведущим в разных направлениях, > бег с изменением темпа. - бег по кругу, - бег змейкой между предметами, - бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет.
--	--	---

22

Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, - ходьба на пятках, - с высоким подниманием колена, - ходьба широким шагом, - стоять на носках, - катание палочки ступнями ног сидя на скамейке, - ходьба по ребристой доске. - ходьба на наружных сторонах стоп, - ходьба в полуприседе, - ходьба по обручу боком приставным шагом, - бег на носках, - катание игольчатого мяча ступнями ног прямыми и круговыми движениями. - ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, - ходьба по коррекционным дорожкам, - выполнение упражнений стоя на коррекционном коврике.
Гимнастические упражнения	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения игрового стретчинга, - вис на гимнастической стенке, - ходьба с набивным мешочком на голове. - стоять, удерживая на голове предмет, - ползание на четвереньках с мешочком на спине. - упражнения на тренажерах «Твист», «Балансир», - упражнения в сухом бассейне. - ходьба с хлопком в ладоши перед собой на каждый шаг, - ходьба со сменой положения рук, - ходьба, держа на ладони вытянутой руки предмет, - ходьба приставными шагами прямо, вправо и влево. - боковые прыжки через линию, - ходьба по следам, по доске со следами.
Элементы гимнастики	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь	<ul style="list-style-type: none"> - стоять на носках, потянувшись вверх, с закрытыми глазами, - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, - ходьба по линии, веревке диаметром - 1,5-3 см. прямо, кружение парами, держась за руки,

	Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком, - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, - ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, - ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы.
Игра с мячом	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - свободная игра с мячом, - бросание мяча вверх и ловля его, не менее 10 раз подряд, - бросание мяча вниз и ловля его, не менее 10 раз подряд, - бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками, - бросание мяча друг другу в парах от груди. - бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками, - бросание мяча друг другу в парах от груди с отскоком от пола, - бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 4 раз), - бросание мяча вверх и вниз с хлопком, - перебрасывание мяча из одной руки в другую, - метание малого мяча на дальность(5-9 метров), - прокатывание набивного мяча весом 1 кг. - бросание мяча в вертикальную цель прямой рукой сверху (высота центра мишени 1 метр, расстояние 3-4 метра).

элементы игры «Баскетбол»	Сентябрь Октябрь Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - отбивание мяча на месте одной рукой, - отбивание мяча с продвижением вперед на расстояние 5-6 метров, - броски мяча в баскетбольную корзину.
Элементы игры «теннис»	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Октябрь Январь	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство со свойствами теннисного мяча - свободная игра с теннисным мячом, - передача теннисного мяча из рук в руки, стоя в кругу, - прокатывание теннисного мяча в прямом направлении, в разных направлениях. - знакомство со свойствами волана - свободная игра с воланом перебрасывание мяча через сетку <p>любым способом с любой точки площадки</p> <p>элементы игры «Футбол» «Дартс» «Кольцеброс»</p>
Подвижные игры, игры малой подвижности	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<p>«Сорока - белобока» «Сделай фигуру» «Стоп» «Кто быстрее встанет в круг» «Караси и щука» «Сильный и слабый ветер» «Бездомный заяц» «Хитрая лиса» «Охотник и звери» «Самолеты летят» «Ловишки с мячом» «Подними мяч» «Стань первым» «Ловишки»</p>

		«Уголки» «Парный бег» «Попади в обруч» «Сбей мяч» «Школа мяча»
--	--	--

Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная врассыпную, - ходьба маршем, - ходьба врассыпную между предметами, - ходьба с различным положением рук, - ходьба в колонне со сменой ведущего, - ходьба в чередовании с бегом, прыжками, - ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания. - ходьба по кругу, - ходьба по кругу, - ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой - ходьба с изменением темпа, - ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях - ходьба приставным шагом вперед, назад, - ходьба в двух шеренгах во встречном направлении
Бег	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> - бег обычный, - бег врассыпную, - бег с остановками на сигнал и выполнением задания, - пробежка, - бег сильно сгибая ногу назад, - бег высоко поднимая колено, - бег с предметами в руках, - ходьба и бег в чередовании - бег по наклонной доске, - бег с изменением темпа, - бег в колонне, с прыжком вверх, доставая предмет, - бег в колонне за ведущим в разных направлениях, - бег с изменением темпа, - бег на месте, - бег поскаками - бег по кругу, - боковой галоп, - бег, выбрасывая прямые ноги вперед, - бег мелким и широким шагом, - бег змейкой между предметами, - бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет, - бег со скакалкой, - бег челночный 3-5 раз по 10 метров в чередовании с ходьбой.
Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, - ходьба на пятках, - с высоким подниманием колена, - ходьба широким шагом, - бег на носках, - стоять на носках, - катание палочки ступнями