

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 10 «Улыбка»

Принято

Педагогическим советом МБДОУ  
« 30 » 08 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю

Заведующая МБДОУ  
И.Ю. Кукиева  
« 30 » 08 2023 г.  
Приказ № 86



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
общеразвивающей направленности  
старшей группы  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Круглякова К.И.

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

| <b>Раздел программы</b> | <b>Содержание разделов</b>   | <b>Страницы</b> |
|-------------------------|--|-----------------|
| Целевой                 | 1.1. Пояснительная записка<br>1.1.1 Цель Программы<br>1.1.2 Задачи реализации Программы<br>1.1.3. Значимые для реализации Программы характеристики                             | 3               |
|                         | 1.2. Планируемые результаты (возможные достижения) освоения Программы  | 4               |
|                         | 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе   | 4               |
| Содержательный          | 2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) | 5               |
|                         | 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы   | 27              |
|                         | 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников  | 28              |
| Организационный         | 3.1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания  | 30              |
|                         | 3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий   | 31              |
| Дополнительный          | Приложения   | 34              |

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования
- с учетом парциальной программы «Старт» под редакцией Л.В.Яковлевой, Р.А. Юдиной.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

- ✓ Санитарные правила СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.02.2021 №2;
- ✓ Государственная программа Республики Северная Осетия – Алания на 2020-2024 годы;
- ✓ Устав МБДОУ детский сад №10 «Улыбка».

Срок реализации Программы – 1 год (2023 - 2024 учебный год)

Содержание Программы вариативно и может быть изменено инструктором по физической культуре.

### **1.1.1. Цель Программы:**

Развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

#### **1.1.2. Задачи:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование у них основ двигательной и гигиенической культуры, представлений о здоровом образе жизни;
- Воспитание с учетом возрастных категорий детей гражданственности, любви к окружающей природе, семье;
- Развитие эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- Содействие развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- Стимулирование воображения воспитанников;
- Обеспечение полноценного художественно-эстетического

развития

детей, формирование основ их общей культуры;

- Взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей, оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития воспитанников.

### **1.1.2. Значимые для реализации Программы характеристики**

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

## **1.2. Планируемые результаты (возможные достижения) освоения Программы**

### **Физическая культура.**

Умеет держать правильную осанку, сознательно выполнять движения.

Совершенствованы двигательные умения и навыки.

Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Умеет ориентироваться в пространстве.

Умеет играть в элементы спортивных игр, в игры с элементами соревнований, в игры-эстафеты.

Проявляет инициативу помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Ребенок проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны.

### **Подвижные игры.**

Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Ребенок стремится участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-соревнованиях, в спортивных играх и упражнениях.

## **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

**Периодичность проведения педагогической диагностики (мониторинга) 2 раза в год (сентябрь, апрель).**

**Методы педагогической диагностики:**

- наблюдение,
- диагностическое задание,
- диагностическая игровая ситуация,
- анализ продуктов детской деятельности

Результаты педагогической диагностики оформляются в «Карту индивидуального развития ребенка».

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)

| Неделя          | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть |  |                   | Заключительная часть                                  |
|-----------------|--|---|----------------|--|-------------------|---|
|                 |  |   | ОРУ            | Основные движения  | П/И               |   |
|                 |  |   | 17 минут       |  |                   |   |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |  |   |                |  |                   |   |
| I               | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; упражнять в равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) в прыжках; упражнять в метании мешочка вдаль. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба на носках, пятках; бег враспынную | без предметов  | 1.Бег на 30 м, с высокого старта.<br>2.Прыжки в длину с места (3 лаза)                                   | «Совушка»         | Ходьба в колонне по одному.<br>Дыхательные упражнения |
|                 |  |   |                | 1.Метание мешочка вдаль правой и левой рукой (по 3 раза).<br>2.Игровое упражнение «Аист» -равновесие.    |                   |   |
| II              | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному предметами; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой; учить отбивать мяч.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба между  | без предметов  | 1.Метание набивного мяча, вес 1 кг (3 раза)<br>2. Игровое упражнение «Кто глубже наклонится» - гибкость. | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному.<br>Дыхательные упражнения |
|                 |  |   |                | 1.Отбивание мяча от пола одной<br>2. Ходьба и бег между двумя линиями.                                   |                   |   |

|            |  |  |               |   |             |   |
|------------|--|--|---------------|---|-------------|---|
|            |  | предметами; бег врассыпную   |               |   |             |   |
| <b>III</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу - ходьба врассыпную | без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе (3-4 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4 м) (3 раза)<br>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (р- 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз)  | «Мышеловка» | Игра малой подвижности «У кого мяч?».<br><br>Дыхательные упражнения |
|            |  |  |               | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (3-4 раза)<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой») (3 раза).<br>3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (10-12 раз) |             |   |
| <b>IV</b>  | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.   | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами (р-40 см); ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны по сигналу  | с мячом       | 1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета» (5-6 раз подряд, пауза и повторение).<br>2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками (10-12 раз).<br>3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.   | «Фигуры»    | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательные упражнения   |
|            |  |  |               | 1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета» (4-5 раз подряд, 2-3 подхода).<br>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).<br>3. Ползание на четвереньках между предметами (3 раза).   |             |   |

|   |  |   |               |  |          |   |
|---|--|---|---------------|--|----------|---|
| V | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).<br>2. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).<br>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10—15 раз).                  | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.<br>Дыхательные упражнения |
|   |  |   |               | 1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (р - 2,5 м) одна от другой, двумя руками из-за головы.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (2-3 раза).<br>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза). |          |   |

| Неделя         | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть          |  |                     | Заключительная часть                                  |
|----------------|--|--|-------------------------|--|---------------------|---|
|                |  |  | ОРУ                     | Основные движения  | П/И                 |   |
|                |  | 5 минут  |                         | 17 минут   |                     | 3 минуты  |
| <b>ОКТАБРЬ</b> |  |  |                         |  |                     |   |
| I              | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба с изменением темпа: на частые удары – семенящие шаги, на редкие - | с гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз).<br>2. Ходьба, перешагивая через бруски, сохраняя правильную осанку (2-3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен – «как пингвины» (д 3-4 м) (2-3 раза). | «Мы веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук. |

|            |   |  |                         |  |                         |  |
|------------|---|--|-------------------------|--|-------------------------|--|
|            | равновесия и прыжках с продвижением вперед.   | широкие шаги; ходьба и бег с перешагиванием через предметы (р-40 см); ходьба в колонне по одному и в рассыпную.  |                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз).</li> <li>2. Ходьба, перешагивая через мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями как пингвины (д 3-4 м).</li> </ol>                                    |                         | Дыхательные упражнения   |
| <b>II</b>  | Учить детей перестроению и ходьба в колонне по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и канат, перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу; проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу перестроение в колонну по два; ходьба и бег в колонне по два; ходьба и бег в рассыпную; ходьба в колонне по одному; бег в умеренном темпе до 1 мин. | без предметов           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза).</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах через короткие шнуры (р-50 см, 5 шт.) (2-3 раза).</li> <li>3. Броски мяча 2-я руками, от груди, в шеренгах (р-2 м)</li> </ol>  | «Не оставайся на полу». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» . Дыхательные упражнения |
|            |   |  |                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, перешагивая через набивные мячи. (р- 2-3 шага) (2-3 раза).</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед (2-3 раза).</li> <li>3. Передача мяча 2-я руками, от груди (10-12 раз)</li> </ol> |                         |  |
| <b>III</b> | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в   | С гимнастической палкой | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10р).</li> <li>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках ( 3 раза)</li> </ol>  | «Перелет птиц»          | Игра малой подвижности «У кого мяч?» Дыхательные упражнения        |

|           |  |   |               |   |          |   |
|-----------|--|---|---------------|---|----------|---|
|           | бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.  | колонну по одному; ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону; бег с перешагивание через бруски (р-70-80 см); ходьба и бег с чередованием.                         |               | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).<br>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).<br>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка) (3 раза)   |          |   |
| <b>IV</b> | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа и направления движения по сигналу воспитателя; бег в рассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу: на частые удары – семенящие шаги, на редкие - широкие шаги; ходьба в медленном темпе; бег в рассыпную с остановками по сигналу, сделать фигуру. | с малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз).<br>2. Подлезание по дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза).<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо (2-3 р )<br>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).<br>2. Ползание на четвереньках между предметами (р-1 м) «змейкой» ( 2-3 раза)<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза) | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.<br>Дыхательные упражнения |

| Неделя        | Задачи | Вводная часть | Основная часть |                   |     | Заключительная часть |
|---------------|--------|---------------|----------------|-------------------|-----|----------------------|
|               |        |               | ОРУ            | Основные движения | П/И |                      |
|               |        | 5 минут       |                | 17 минут          |     | 3 минуты             |
| <b>НОЯБРЬ</b> |        |               |                |                   |     |                      |

|    |   |   |               |   |                       |   |
|----|---|---|---------------|---|-----------------------|---|
| I  | <p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); закрепить навыки пролезания в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>   | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба и бег в колонне по два; по команде выполнение поворотов; ходьба и бег врассыпную.</p>  | с обручем     | <p>1. Прелезание в обруч (3 шт, р- 1 м) боком, не касаясь руками пола, в группировке (2-3 раза)<br/> 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше (2-3 раза)<br/> 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз)</p> <p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (скамейку) (3 раза).<br/> 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).<br/> 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) (высота 20 см) (2-3 раза).</p>  | «Гуси-лебеди»         | Игра малой подвижности «Летает не летает». Дыхательные упражнения |
| II | <p>Продолжать отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; разучить упражнение в равновесии - перекладывание мяча из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамье, развивая координацию движений; отрабатывать прыжки и перебрасывание мяча в шеренгах.</p> | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба и бег между предметами (р-40 см), переход на обычную ходьбу.</p> | с малым мячом | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед перекладывая малый мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза).<br/> 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (р 3—4 м) (2 раза)<br/> 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед перекладывая малый мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2-3 раза).<br/> 2. Прыжки по прямой (р 2 м) —два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции (2-3 раза).<br/> 3. Перебрасывание мяча другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p> | «Пожарные на учении». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательные упражнения |

|     |  |   |                            |   |                        |   |
|-----|--|---|----------------------------|---|------------------------|---|
| III | Закрепить навыки ходьбы с изменением направления, беге между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения; бег между кеглями, поставленными в один ряд; ходьба и бег в чередовании.                | с гантелями                | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров (2-3 р).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков) (2-3 р).<br>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров) (2-3 раза). | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности по выбору детей.<br>Дыхательные упражнения   |
|     |  |   |                            | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4 метра (2-3 р).<br>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).<br>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров); между предметами.                             |                        |   |
| IV  | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе змейкой между предметами; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе.  | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. | на гимнастической скамейке | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (р - 6 м) ( 2-3 раза).<br>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, с мячом в руках (3 раза).<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза)                                 | «Удочка»               | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.<br>Дыхательные упражнения |
|     |  |   |                            | 1. Ведение мяча в ходьбе (р- 6 м)(баскетбольный вариант) ( 2-3 раза).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2-3 раза).<br>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) (2-3 раза).                         |                        |   |

| Неделя         | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть          |  |                      | Заключительная часть   |
|----------------|---|--|-------------------------|--|----------------------|--|
|                |   |  | ОРУ                     | Основные движения  | П/И                  |  |
|                |   |  | 17 минут                |  |                      |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> |   |  |                         |  |                      |  |
| I              | Продолжать отрабатывать навыки ходьбы колонной по одному, с выполнением действий по сигналу; учить подлезать под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. ходьба и бег в чередовании.   | с гимнастической палкой | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур (высота 40 см) прямо и боком, не касаясь руками пола (5-6 раз).</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, (р- 5 м), (2-3 раза).</li> </ol> | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Дыхательные упражнения |
|                |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур (высота 40 см) прямо и боком, не касаясь руками пола (5-6 раз).</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой) (2-3 раза).</li> <li>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой (2-3 раза).</li> </ol> |                         |  |                      |  |

|            |   |   |            |   |                        |   |
|------------|---|---|------------|---|------------------------|---|
| <b>II</b>  | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному, бег между предметами; ходьба приставным шагом в правую и левую стороны; бег с препятствием (через шнуры). | с обручем  | 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах через бруски (р-50 см) (2-3 раза).<br>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (р-2,5 м) (10-15 раз). | «Ловишки с ленточками» | Игра малой подвижности «Сделай фигуру».<br><br>Дыхательные упражнения |
|            |   |   |            | 1. Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (р-2 шага) (2-3 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед (р-4 м) (2-3 раза).<br>3. Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.               |                        |   |
| <b>III</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба по   | с флажками | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на правой и левой ноге (р- 5 м) (2-3 раза).<br>2. Броски мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (20 раз)<br>3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2-3 раза).   | «Не оставайся на полу» | Ходьба в колонне по одному.<br>Дыхательные упражнения                 |

|    |  |  |               |   |                    |   |
|----|--|--|---------------|---|--------------------|---|
|    | четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.  | кругу, взявшись за руки, по сигналу остановиться и поменять направление; ходьба и бег по кругу в чередовании.                                  |               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге по 2 прыжка (р-5 м) (2 раза).</li> <li>2. Прокатывание набивного мяча в прямом направлении (2-3 раза).</li> <li>3. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая мяч головой между кеглями. (3-4 м) ( 2 раза).</li> </ol>   |                    |   |
| IV | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». | без предметов | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м (15 раз)</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) (2-3 раза).</li> <li>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) (2-3 раза).</li> </ol>           | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Дыхательные упражнения |
|    |  |  |               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей (р- 3 м) (10-12 раз).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</li> <li>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза).</li> </ol> |                    |   |
| V  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за  | Построение в колонну по  |               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская</li> </ol>   | «Хитрая лиса»      | Игра малой подвижности  |

|  |   |  |             |  |  |  |
|--|---|--|-------------|--|--|--|
|  | руки; в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; закрепить упражнения в равновесии и прыжках. | одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; по сигналу поворот в правую и левую сторону по ходу движения; ходьба и бег враспынную | с гантелями | реек (2-3 раза)<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (2-3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами (р- 40 см) (2-3 раза).   |  | «Съедобное – не съедобное». Дыхательные упражнения |
|  |   |  |             | 1 Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).<br>3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2-3 раза). |  |  |

| Неделя        | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть |   |                   | Заключительная часть  |
|---------------|---|---|----------------|---|-------------------|---|
|               |   |   | ОРУ            | Основные движения   | П/И               |   |
|               |   | 5 минут   |                | 17 минут  |                   | 3 минуты  |
| <b>ЯНВАРЬ</b> |   |   |                |   |                   |   |
| <b>I</b>      |   |   |                |   |                   |   |
| <b>II</b>     | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по | без предмета   | 1. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) (2-3 раза).<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (р- 5 м) (2-3 раза).<br>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди | «Медведи и пчелы» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательные упражнения |

|            |  |   |            |   |               |  |
|------------|--|---|------------|---|---------------|--|
|            | закрепить умение выполнять прыжки на правой и левой ноге и на 2-х ногах; упражнять забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.   | одному; ходьба на наружных сторонах стоп; переестроение в колонну по 2,4; ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.  |            | 1. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см)<br>2. Прыжки на 2-х ногах через набивные мячи (р-40 см, д- 4 м) (2 раза).<br>3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние 3 м) (10 - 15 раз).   |               |  |
| <b>III</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой и в пролезании с преодолением препятствий; закрепить умение в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, держась за веревку, с изменением направления по сигналу; ходьба на внешней стороне стопы; бег «змейкой». | с веревкой | 1. Прыжки в длину с места (р-50 см) (6-8 раз).<br>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой (2-3 раза)<br>3. Бросание мяча вверх, двумя руками снизу друг другу (по 10- 15 раз)   | «Совушка».    | Игра малой подвижности «Летает - не летает».<br><br>Дыхательные упражнения           |
|            |  |   |            | 1. Прыжки в длину с места (р-60 см) (8-10 раз).<br>2. Переползание через гимнастическую скамейку и пролезание в обруч боком в группировке<br>3. Бросание мяча двумя руками от груди (р-2,5 м) (10-15 раз).  |               |  |
| <b>IV</b>  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе змейкой, беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках; упражнять в ведении мяча.  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; выполнение строевых   | с обручем  | 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза).<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2-3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед прыжком ноги врозь, ноги вместе (д-6 м).<br>4. Ведение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса» | Спокойная ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности «Зимние виды спорта» |

|  |  |  |  |   |  |                           |
|--|--|--|--|---|--|---------------------------|
|  |  | упражнений:<br>повороты<br>направо, налево,<br>кругом; ходьба и<br>бег по кругу с<br>выполнением<br>заданий по<br>команде; ходьба<br>«змейкой»; бег<br>врассыпную. |  |   |  | Дыхательные<br>упражнения |
|  |  |  |  | 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом и ходьба по 4-ой рейке, затем спуск вниз, не пропуская реек (2-3 раза).<br>2. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки за головой (2-3 раза).<br>3. Прыжки на двух ногах через шнуры (8 шт.) без паузы (р- 50 см) (2-3 раза).<br>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. |  |                           |

| Неделя         | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть          |   |                    | Заключительная часть  |
|----------------|--|---|-------------------------|---|--------------------|---|
|                |  |   | ОРУ                     | Основные движения   | П/И                |   |
|                |  |   | 17 минут                |   |                    |   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |  |   |                         |   |                    |   |
| <b>I</b>       | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления | с гимнастической палкой | 1. Ходьба по гимнастической скамье (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).<br>2. Перепрыгивание через бруски (6-8 шт., в- 10 см) без паузы (2-3 раза).<br>3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Найди флажок». Дыхательные упражнения |

|            |   |   |                          |   |                         |   |
|------------|---|---|--------------------------|---|-------------------------|---|
|            | через бруски и забрасывании мяча в корзину.   | движения; ходьба в колонне по одному.   |                          | 1. Бег по гимнастической скамье (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).<br>2. Перепрыгивание через бруски (6-8 шт. в-10 см) без паузы, правым и левым боком.<br>3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (5—6 раз).  |                         |   |
| <b>II</b>  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и ползании на четвереньках; отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Бег | с большим мячом          | 1. Прыжки в длину с места (р- 60 см) (8-10 раз)<br>2. Отбивание мяча левой, правой рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) (2-3 раза).<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) (2—3 раза).<br><br>1. Прыжки в длину с места (р- 60 см) (8-10 раз)<br>2. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза)<br>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (р-2 м) (10—12 раз). | «Не оставайся на полу». | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.<br>Дыхательные упражнения |
| <b>III</b> | Учить выполнять повороты направо, налево, кругом; упражнять в ходьбе приставным шагом и беге широким шагом; учить   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; повороты на   | на гимнастической скамей | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).<br>2. Подлезание под палку высотой 40 см (2 - 3 раза).<br>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).   | «Мышеловка».            | Ходьба в колонне по одному за самым ловким                                |

|           |   |   |               |  |                |  |
|-----------|---|---|---------------|--|----------------|--|
|           | метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.   | право, налево, кругом; ходьба на носках, пятках; ходьба приставным шагом; бег широким шагом. Перестроение в три колонны справа от скамеек.  | ке            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5-6 раз).</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2-3 раза).</li> <li>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (р- 30 см).</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через шнуры (р-50 см) (2-3 раза).</li> </ol>  |                | и быстрым ловишкой. Дыхательные упражнения   |
| <b>IV</b> | Упражнять детей в непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба в колонне по одному; переход на бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин (с изменением направления движения); ходьба в рассыпную; построение в колонны. | без предметов | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по 4-ой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2-3 раза).</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза).</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (р- 6 м) (2-3 раза).</li> <li>4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) (р- 8 м)</li> </ol> | «Гуси-лебеди». | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. Дыхательные упражнения |
|           |   |   |               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза).</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд (д-4 м) (2-3 раза).</li> <li>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой (мячи малого диаметра)</li> </ol>   |                |  |

| Неделя      | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть |   |                      | Заключительная часть  |
|-------------|---|---|----------------|---|----------------------|---|
|             |   |   | ОРУ            | Основные движения   | П/И                  |   |
|             |   | 5 минут   | 17 минут       |   |                      | 3 минуты  |
| <b>МАРТ</b> |   |   |                |   |                      |   |
| <b>I</b>    | Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.   | с малым мячом. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза).</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч (р- 40 см один от другого) (2-3 раза).</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами (10-15 раз).</li> </ol> | Пожарные на учении». | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». Дыхательные упражнения |
|             |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт), положенные в один ряд (3 раза).</li> <li>3. Переброска мячей друг другу и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).</li> </ol> |                |   |                      |   |
| <b>II</b>   | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании  | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и   | с гантеля ми   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (в- 30 см) с приземлением на мат (5-6 раз).</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) (5-6 раз).</li> <li>3. Ползание на четвереньках между кеглями.</li> </ol>  | «Медведи и пчелы».   | Ходьба в колонне по одному; «змейкой»; со сменой ведущего.      |

|            |  |  |   |   |                        |   |
|------------|--|--|---|---|------------------------|---|
|            | мешочков в цель, в ползании между кеглями.   | бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.  |   | <p>1. Прыжок в высоту с разбега (в- 30 см) с приземлением на мат (5-6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) (р-3 м) (4-6 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (д-5 м), выполняется шеренгами «Кто быстрее доползет до кегли».</p>  |                        | Дыхательные упражнения  |
| <b>III</b> | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал ходьба со сменой темпа: на частые удары бубна - семенящие шаги, на редкие – широкие; Ходьба и бег врассыпную между предметами. | с обручем   | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2-3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки правым, левым боком через шнур, продвигаясь вперед (д – 3м) (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.</p> | «Ловишки».             | Ходьба в колонне по одному; с изменением направления движения по сигналу, ходьба врассыпную. Дыхательные упражнения |
|            |  |  | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с мешочком на спине (2-3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки правым, левым боком через шнур, продвигаясь вперед (д – 3м) (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч (5-6 шт.) на двух ногах, на правой и левой ноге (2-3 раза).</p> |   |                        |   |
| <b>IV</b>  | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; учить метать мешочки в горизонтальную   | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в  | без предметов   | <p>1. Метание мешочков горизонтальную цель (р- 3 м) одной рукой снизу; способом от плеча (6-8 раз).</p> <p>2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева не касаясь его (4-6 раз).</p>  | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Угадай чей голосок?»  |

|  |  |   |  |  |  |                        |
|--|--|---|--|--|--|------------------------|
|  | цель; закрепить умение в подлезании под шнур и дугу в группировке; совершенствовать умение ходить преодолевая препятствия. | движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. |  | 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (2-3 раза)   |  | Дыхательные упражнения |
|  |  |   |  | 1. Метание мешочков горизонтальную цель (р- 3 м) одной рукой снизу; способом от плеча (6-8 раз).<br>2. Подлезание боком справа и слева под дугой, не касаясь руками пола.<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2-3 раза). |  |                        |

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть |                   |     | Заключительная часть |
|--------|--------|---------------|----------------|-------------------|-----|----------------------|
|        |        |               | ОРУ            | Основные движения | П/И |                      |
|        |        | 5 минут       | 17 минут       |                   |     | 3 минуты             |

### АПРЕЛЬ

|          |  |  |                         |   |                   |  |
|----------|--|--|-------------------------|---|-------------------|--|
| <b>I</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (р-40 см); бег врассыпную. | с гимнастической палкой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2-3 раза).<br>2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге (2-3 раза).<br>3. Метание в вертикальную цель (р-4 м) правой и левой рукой (5-6 раз) | «Медведь и пчелы» | Ходьба по залу с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»<br>Дыхательные упражнения |
|----------|--|--|-------------------------|---|-------------------|--|

|            |  |  |                      |   |          |  |
|------------|--|--|----------------------|---|----------|--|
|            |  |  |                      | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (р -2 м), перепрыгнуть через брусок, далее повтор (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз)</p>  |          |  |
| <b>II</b>  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, приставным шагом; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей; совершенствовать умение пролезать в обруч прямо и боком.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба приставным шагом; ходьба и бег между предметами.                        | с короткой скакалкой | <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (р-3 м)</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком (2-3 раза)</p>  | «Стой»   | Игра малой подвижности «Найди флажок». Дыхательные упражнения                              |
|            |  |  |                      | <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед (р-8-10 м) (3 раза).</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (р-4 м)</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком (2-3 раза)</p>  |          |  |
| <b>III</b> | Продолжать учить выполнять повороты направо, налево, кругом; упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге через препятствия; продолжать учить метать мешочки в вертикальную цель, принимать правильное и.п.и развивать глазомер; | Построение в шеренгу; повороты вправо, влево, кругом; перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба с перешагиванием | с мячом              | <p>1. Метание мешочка в вертикальную цель (р- 2,5 м) правой и левой рукой, от плеча (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (р-2 шага), руки на поясе (2-3 раза).</p> | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, на пятках, «змейкой». Дыхательные упражнения |

|           |   |   |   |   |           |   |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|
|           | упражнять в ползании и равновесии.  | через бруски( 1-я сторона зала р-40 см, 2-я р-80 см); бег с перепрыгиванием через бруски.   |   | 1.Метание мешочка в вертикальную цель (р- 3 м) правой и левой рукой, от плеча (5-6 раз).<br>2. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи, руки на поясе (2-3 раза).<br>3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2-3 раза). |           |   |
| <b>IV</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами, в непрерывном беге; закреплять навык лазания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед и в прыжках через шнур; закрепить умение ходить по канату боком и между предметами на носках сохраняя равновесие. | Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному; ходьба на наружных сторонах стоп; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами | без предметов   | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом спуск вниз, не пропуская реек (2-3 раза)<br>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (8-10 м)<br>3. Ходьба по канату боком с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза)     | «Горелки» | Игра малой подвижности «Угадай чей голосок». Дыхательные упражнения |
|           |   |   | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом с ходьбой по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).<br>2. Прыжки через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед ( 3-4 м) (2-3 раза).<br>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2-3 раза). |   |           |   |

| Неделя     | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть |  |                        | Заключительная часть   |
|------------|---|---|----------------|--|------------------------|--|
|            |   |   | ОРУ            | Основные движения  | П/И                    |  |
|            |   |   |                |  |                        |  |
|            |   | 5 минут   |                |  |                        | 3 минуты   |
| <b>МАЙ</b> |   |   |                |  |                        |  |
| <b>I</b>   | Упражнять в ходьбе и беге парами, с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде.                                 | с гантелями    | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (р-2-х шагов), руки на поясе (2-3 раза).<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (р- 4 м) до флажка (2-3 раза).<br>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (10 раз) | «Мышеловка»            | Игра малой подвижности «Что изменилось».<br><br>Дыхательные упражнения                             |
|            |   |   |                | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).<br>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м) (2-3 раза).<br>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками из-за головы.        |                        |  |
| <b>II</b>  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в ведении и перебрасывании мяча друг другу и лазанье.   | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием че- | с обручем      | 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз)<br>2. Ведение мяча и забрасывание с корзинку с расстояния 1 м (5-6 раз).<br>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей» (расстояние 5 м) — 2 раза.   | «Не оставайся на полу» | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»<br>Дыхательные упражнения |
|            |   |   |                | 1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз)<br>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (8-10 раз).<br>3. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз)   |                        |  |

|            |   |   |           |   |                      |   |
|------------|---|---|-----------|---|----------------------|---|
|            |   | рез шнуры;ходьба и бег врассыпную.  |           |   |                      |   |
| <b>III</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.                               | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. | с мячом   | 1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками (10-15 раз).<br>2.Пролезание в обруч правым и левым боком (5-6 раз)<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (3-4 раза)  | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному.<br>Дыхательные упражнения                         |
|            |   |   |           | 1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками, броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-15 раз).<br>2.Пролезание в обруч прямо и боком, в парах: один – держит обруч, другой – выполняет задание, затем меняются (5-6 раз)<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (3-4 раза) |                      |   |
| <b>IV</b>  | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».           | с обручем | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза).<br>2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (р-3 шага), руки ан поясе (2-3 раза).<br>Прыжки на двух ногах между предметами (2-3 раза)   | «Караси и щука»      | Ходьба в колонне по одному за самым ловким – щукой.<br>Дыхательные упражнения |
|            |   |   |           | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза).<br>2.Ходьба с перешагиванием через бруски (в- 10 см), руки ан поясе (2-3 раза).  |                      |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Прыжки на правой, левой ноге попеременно (д-5 м)<br>(2-3 раза) |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

| <b>Формы</b>  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• НОД</li><li>• утренняя гимнастика</li><li>• подвижные игры</li><li>• спортивные игры</li><li>• игровая ситуация</li><li>• ситуации (<i>ситуации морального выбора, ситуации общения и взаимодействия, проблемные ситуации, игровые ситуации, ситуативный разговор с детьми, практические ситуации по интересам детей, ситуационные задачи и др.</i>)</li><li>• проект</li><li>• спортивные праздники и развлечения</li></ul>  |
| <b>Методы</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (<i>образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и др.</i>);</li><li>• методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (<i>метод приучения к положительным формам общественного поведения, упражнения, образовательные ситуации</i>);</li><li>• методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности (<i>рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, .</i>);</li><li>• репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (<i>упражнения на основе образца воспитателя</i>);</li><li>• эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (<i>применение представлений в новых условиях</i>)</li></ul> |
| <b>Средства</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• демонстрационные и раздаточные;</li><li>• визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;</li></ul> <p>Средства, направленные на развитие деятельности детей:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• двигательной (<i>оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.</i>);</li><li>• игровой (<i>оборудование для подвижных игр</i>);</li><li>• коммуникативной (<i>дидактический материал</i>);</li></ul>   |

- чтения художественной литературы (*использование стихов, потешек, загадок и т.д.*);
- познавательно-исследовательской (*натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, и др.*);
- трудовой (*помощь детей в раскладке и уборке спортивного оборудования и инвентарь*);
- продуктивной (*спортивное оборудование и инвентарь*);
- музыкально-художественной (*аудиозаписи и др.*).

### **Формы образовательной деятельности в НОД**

#### **фронтальный**

*(все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение; применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом)*

#### **поточный**

*(дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.); этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости; данный способ широко используется для закрепления пройденного материала)*

#### **Групповой**

*(дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его; одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом))*

#### **Индивидуальный**

*(применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности)*

## 2.3. Взаимодействие с семьями дошкольников

### Система работы с родителями

| Период         | Содержание работы   | Форма работы                                   | Ответственный                     |
|----------------|---|--|-----------------------------------|
| Сентябрь       | «Развитие любознательности у детей старшего дошкольного возраста средствами геокешинга» | Консультация на сайте ДОУ                      | Инструктор по физической культуре |
| Октябрь        | Итоги мониторинга<br>«Играем дома»  | Индивидуальная беседа                          | Инструктор по физической культуре |
| Ноябрь-декабрь | Изготовление атрибутов к совместным играм (геокешинг)                                   | Творческая мастерская                          | Инструктор по физической культуре |
| Январь         | «Учимся кататься на лыжах»  | Папка-передвижка                               | Инструктор по физической культуре |
| Февраль        | День защитника Отечества  | Детско-родительское развлечение                | Инструктор по физической культуре |
| Март           | «Совместные игры с детьми»  | Папка-передвижка                               | Инструктор по физической культуре |
| Апрель         | «Космические сокровища»   | Совместная игра (геокешинг) детей и родителей. | Инструктор по физической культуре |
| Май            | Итоги мониторинга   | Индивидуальная беседа                          | Инструктор по физической культуре |

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

##### Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

| Автор                             | Название  | Издательство                                | год изд. |
|-----------------------------------|---|---|----------|
|                                   | Федеральная образовательная программа дошкольного образования   |   |          |
| Л.И. Пензулаева                   | Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 5-6 лет       | М.: Мозаика-Синтез.                         | 2020     |
| Л.И. Пензулаева                   | Физическая культура в детском саду. Средняя группа 5-6 лет.     | М.: Мозаика-Синтез.                         | 2017     |
| Л.В.Яковлева,<br>Р.А. Юдина       | Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт» | Владос                                      | 2014     |
| П.П. Буцинская,<br>В.И. Васюкова  | «Общеразвивающие упражнения в д\с»                              | М.«Просвещение»                             | 1990     |
| А.И. Фомина                       | «Физкультурные занятия и спортивные игры в д\с»                 | М.«Просвещение»                             | 1984     |
| Е.А. Алябьева                     | «Нескучная гимнастика»  | Москва, ООО «ТЦ Сфера»                      | 2014     |
| Железняк Н.Ч.,<br>Желобкович Е.Ф. | «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников»                   | Москва, ООО «Издательство «Скрипторий 2003» | 2009     |
| Е. И. Подольская                  | «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»              | Волгоград, Издательство «Учитель»           | 2010     |
| Т.Б. Сидорова                     | «Познавательные физкультурные занятия»                          | Волгоград, Издательство «Учитель»           | 2011     |
| М.Ю. Картушина                    | «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет»               | Москва, ООО «ТЦ Сфера»                      | 2012     |
| В.Г. Фролова                      | «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»          | Москва, «Просвещение»                       | 1986     |

|                                  |  |                                      |           |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|-----------|
| Фролова, Г.П.<br>Юрко            | «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста) | Москва,<br>«Просвещение»             | 1983      |
| Л.И. Пензулаева                  | Физическая культура в детском саду                               | Москва,<br>«Мозаика синтез»          | 2014      |
| С.Я. Лайзане,                    | Физическая культура малышей»                                     | Москва,<br>«Просвещение»             | 2004      |
| Л.Д. Глазырина,<br>Москва        | «Физическая культура дошкольникам»                               | «Владос                              | 2001      |
| А.Г. Голубева                    | Гимнастика и массаж для самых маленьких                          | М, «Мозаика синтез                   | 2005      |
| С.Н. Теплюк,                     | Занятия на прогулке с малышами                                   | М, «Мозаика синтез                   | 2005      |
| Л.Ф. Литвинова                   | Русские народные подвижные игры                                  | Москва,<br>Просвещение               | 1988      |
| Н.Луконина, Я.<br>Чадова         | «Физкультурные праздники в д\с»                                  | Москва,<br>Пресс»,                   | 2004      |
| Э.Я. Степаненкова                | Методика физического воспитания»                                 | М, «Мозаика синтез»                  | 2005      |
| Степаненкова Э.Я                 | Физическое воспитание в детском саду                             | М.: Мозаика - Синтез                 | 2005-2010 |
| Н.А. Малехина,<br>Л.А. Колмыкова | «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в доу»    | С.- Петербург,<br>«Детство-пресс»    | 2012      |
| Е. И. Подольская                 | «Физическое развитие детей 2-7 лет»                              | Волгоград,<br>Издательство «Учитель» | 2012      |

### 3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

| Месяц    | Праздники          | Досуги                 | Городские мероприятия |
|----------|--------------------|------------------------|-----------------------|
| Сентябрь |                    | День знаний            |                       |
| Октябрь  |                    | «Все на стадион»       |                       |
| Ноябрь   |                    | «В гости к Лесовичку»  |                       |
| Декабрь  |                    | «Веселые старты»       |                       |
| Январь   | «Зимняя олимпиада» | «Зимние игры и забавы» |                       |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
| Февраль | Смотр-конкурс<br>«Строевая<br>подготовка» | «Мы здоровье<br>сбережем»                            |  |
| Март    |   | «Путешествие в<br>страну Игралию»                    |  |
| Апрель  |   | «Космические<br>сокровища»                           |  |
| Май     |   | День здоровья<br>«В здоровом теле<br>– здоровый дух» |  |



## Двигательная деятельность детей в МБДОУ

| <b>№ п/п</b> | <b>Мероприятия</b>            | <b>Периодичность</b>                              | <b>Ответственный</b>   |
|--------------|-------------------------------|---|--|
| <b>1</b>     | Утренняя гимнастика           | Ежедневно   | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре                              |
| <b>2</b>     | НОД                           | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре<br>Воспитатели групп                               |
| <b>3</b>     | Подвижные игры                | 2 раза в день                                     | Воспитатели групп  |
| <b>4</b>     | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно   | Воспитатели групп  |
| <b>5</b>     | Спортивные упражнения         | 2 раза в неделю                                   | Воспитатели групп  |
| <b>6</b>     | Спортивные игры               | 2 раза в неделю                                   | Воспитатели групп  |
| <b>7</b>     | Физкультурные досуги          | 1 раз в месяц                                     | Инструктор по физкультуре  |
| <b>8</b>     | Физкультурные праздники       | 2 раза в год                                      | Инструктор по физкультуре,<br>музыкальный руководитель,<br>воспитатели групп |
| <b>9</b>     | День здоровья                 | 2 раз в год                                       | Инструктор по физкультуре,<br>музыкальный руководитель, воспитатели групп    |

**Инструментарий  
Максимально допустимый объем дневной образовательной нагрузки**

|               |   |
|---------------|---|
| Возраст детей | Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности по физической культуре |
| 5-6 лет       | Не более 25 минут   |

**Мониторинг (педагогическая диагностика)  
развития воспитанников группы  
Быстрота  
Бег на 30 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

|          | высокий    | средний | низкий     |
|----------|------------|---------|------------|
| мальчики | 6,9 и ниже | 7,0-7,9 | 8,0 и выше |
| девочки  | 7,2 и ниже | 7,3-8,4 | 8,5 и выше |

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м, с разделительной полосой по середине), на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «На старт!» 2 детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу. Затем следуют команды «Внимание!» - поднимая флажок вверх, «Марш!» - мах флажком вниз (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

**Прыжки в длину с места (см)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

|  | высокий | средний | низкий |
|--|---------|---------|--------|
|--|---------|---------|--------|

|          |            |        |           |
|----------|------------|--------|-----------|
| мальчики | 105 и выше | 83-104 | 82 и ниже |
| девочки  | 95 и выше  | 73-94  | 72 и ниже |

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

### **Бросок набивного мяча (1 кг)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

Оборудование: набивной мяч (1 кг)

|          | высокий      | средний   | низкий     |
|----------|--------------|-----------|------------|
| мальчики | 271 и больше | 214 - 270 | 213 и ниже |
| девочки  | 221 и больше | 164-220   | 163 и ниже |

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч.. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

Результат: засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### **Метание мешочка с песком (м)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

**Правая рука**

|          | высокий     | средний | низкий      |
|----------|-------------|---------|-------------|
| мальчики | 8,0 и более | 5,5-7,9 | 5,4 и менее |
| девочки  | 5,5 и более | 4,0-5,4 | 3,9 и менее |

### **Левая рука**

|          | высокий      | средний   | низкий     |
|----------|--------------|-----------|------------|
| мальчики | более<br>5,5 | 5,4 – 3,9 | 3,8 и ниже |
| девочки  | более<br>4,7 | 4,6 – 3,6 | 3,5 и ниже |

**Оборудование:** мешочек с песком массой 200 г, в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

**Процедура тестирования:** на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 3 попыток (по Г. Юрко).

### **Равновесие (сек)**

**Цель:** определить статическое равновесие в течении определенного времени.

|          | высокий     | средний | низкий     |
|----------|-------------|---------|------------|
| мальчики | более<br>35 | 28 - 34 | 27 и менее |

|         |             |         |            |
|---------|-------------|---------|------------|
| девочки | более<br>40 | 33 - 39 | 32 и менее |
|---------|-------------|---------|------------|

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время выполненное в стойке (по М.А. Руновой).

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

### **Координация движений**

*(отбивание мяча)*

**Цель:** определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

|          | высокий    | средний | низкий     |
|----------|------------|---------|------------|
| мальчики | 21 и более | 15 - 20 | 14 и менее |
| девочки  | 26 и более | 19-25   | 18 и менее |

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (по Руновой М.А.).

### **Гибкость** (см)

*(наклон из положения стоя)*

**Цель:** определить подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

|          | высокий    | средний | низкий    |
|----------|------------|---------|-----------|
| мальчики | 7 и более  | 4-6     | 3 и менее |
| девочки  | 10 и более | 7-9     | 6 и менее |

Оборудование: скамейка высотой 20 – 25 см, линейка.

Процедура тестирования. Исходное положение: основная стойка, стоя на скамейке, кончики пальцев ног вровень с краем скамейки, поверхность скамейки соответствует нулевой отметки.

Ребенок наклоняется вниз, не сгибая колен (страховка обязательна), руки скользят по линейке, установленной перпендикулярно скамье.

Результат – заносится в сантиметрах, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

## Картотека подвижных игр в старшей группе

### 1.«Совушка»

**Цель:** развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

**Ход игры:** на расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут.

### 2. «Найди себе пару»

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Ход игры:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару! », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

### 2. «Мышеловка»

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

**Ход игры:** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети, стоящие по кругу,

опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

### 3. «Фигуры»

**Цель.** Упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу, двигаться подскоками, сохранять равновесие. Развивать воображение.

**Ход игры:** Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по всей комнате или площадке.

На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются.

Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра повторяется.

### 4. «Удочка»

**Цель:** Продолжать формировать умение подпрыгивать на двух ногах, развивать внимание, ловкость, умение быстро ориентироваться.

**Ход игры:**

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

**5. «Мы веселые ребята»**

**Цель:** Упражнять в беге в различных направлениях, закрепить умение двигаться быстро, не наталкиваясь друг на друга, развивать ловкость.

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать: раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

**6. «Не оставайся на полу»**

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он

дотронулся, отходят в сторону. По окончании **игры** подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

**7. «Перелет птиц»**

**Цель:** развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

**Ход игры:** Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

**8. «Гуси-лебеди»**

**Цель.** Упражнять в беге в прямом направлении. Приучать детей действовать согласно правилам игры. Закрепить умение имитировать действия птиц.

**Ход игры:** Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети - гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка.

Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

Затем пастух говорит: Гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя: Серый волк под горой, не пускает нас домой!

Пастух: Так летите, как хотите!

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), Летят через луг домой, а волк, услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, старается поймать их (коснуться рукой).

Пойманных гусей волк уводит к себе.

После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей.

Затем выбирают новые волк и пастух, и игра повторяется.

**9. «Пожарные на учении»**

**Цель:** создать условия для проявления радостных эмоций, удовольствия от удачно выполненных заданий в ходе соревнований.

Оборудование: кубики–6, ребристая доска–2, кегли–10, игрушки животных.

**Ход игры:**

Подает сигнал свистком. Давайте вспомним профессии, которые необходимы для спасения людей.

Ответы детей ...

Молодцы! Я предлагаю вам поиграть в интересную игру.

Загадывает загадку:

Победит огонь коварный

Тот, кого зовут. (Пожарный.)

Человек, который работает пожарным, должен быть каким? Быстрым, ловким и смелым. А вы ребята смелые? ДА! Ловкие? ДА! Вот сейчас мы это и проверим.

Для того чтобы стать настоящим пожарным нам надо потренироваться. Игра так и называется «Пожарные на учении».

Деятельность детей.

Отвечают на вопрос. Отгадывают загадку

Объяснение, ход игры.

Деятельность педагога

Вам необходимо спасти из горящего леса как можно больше жителей. Для этого нужно на двух ногах перепрыгнуть через кочки (кубики, пройти по мостику через речку (ребристая доска); пробежать, обогнув деревья (кегли, взять одну игрушку и обратно просто бежим к своей команде.

Начинать игру можно только после того как игрок прибежит обратно и заденет товарища за плечо. Не забывайте, когда вернетесь, спасенного садим на скамейку и встаете в конец колонны. Посмотрим, в чьей команде дети - пожарные больше спасут лесных жителей.

Первая тройка добровольцев приготовилась, 1-2-3-беги!

### **10.«Ловишки с ленточками»**

**Цель:** Упражнять в умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.

#### **Ход игры.**

Вариант № 1.

Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!»

- дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Вариант № 2.

Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!».

#### **10. «Охотники и зайцы»**

**Цель.** Упражнять в умении метать в подвижную цель, перелазить (перепрыгивать) через препятствие, быстро бегать.

**Ход игры.**

Из числа играющих выбирается охотник, остальные – зайцы. Они сидят в кустах – за рейками, шнуром, укрепленными на высоте, доступной детям для перешагивания (перепрыгивания), или за гимнастической скамейкой, поставленной на ребро.

На расстоянии 3-4 м от кустов чертится круг – дом охотника. Он получает 2-3 мяча диаметром 50-60 мм (зимой вместо мячей можно использовать снежки).

Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают на площадке перед домом охотника. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают, а охотник стреляет в них, т.е. бросает в них мячами (снежками) в одного, другого, третьего.... Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника.

После повторения игры (2-3 раза) подсчитываются пойманные зайцы, выбирается другой охотник, и игра продолжается.

Бросать мячи или снежки можно только в ноги бегущим. Нарушивший правило исключается из игры.

#### **11. «Хитрая лиса»**

**Цель:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

**Ход игры:**

Хвост пушистый бережёт,

И зверюшек стережёт:

Знают, рыжую в лесу –

Очень хитрую (лису)

Вы сейчас все станете в круг, очень близко не вставайте друг с другом, по моему сигналу закроете глаза, а я буду обходить круг и выбирать водящего - «хитрую лису». Тот до кого я дотронусь будет водящем – хитрой лисой, только он не должен никому об этом говорить. По моему сигналу все откроют глаза и спросят: «Хитрая лиса, ты где?» 3 раза вы должны спросить об этом лису. После третьего раза, водящий – хитрая лиса, выбегает в середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!». Все остальные должны разбежаться по площадке, а лиса будет ловить вас, дотрагиваться рукой. Кого поймает лиса, того отведет в свой домик, в нору. Нора лисы, на другом конце площадке, там, где лежит обруч.

Как только вы услышите мой сигнал свистка и слова: «В круг», вы должны встать в круг.

**12. «Медведи и пчелы»**

**Цель:** Совершенствовать умение бегать в разных направлениях, издавая звук, (жужжание пчелы).

**Ход игры:**

На стену прикреплена картинка с изображением улья. Дети – пчёлы сидят на корточках перед картинкой и говорят: «пчёлки в домиках сидят и в окошечки глядят».

Ведущий: «а медведь всё спит и на пчёл не глядит».

Пчёлки: «полетать вдруг захотели и за мёдомполетели».

Пчёлки летят за мёдом.

Ведущий: «просыпается медведь, хочет мёду он поесть».

Пчёлы собирают нектар. Медведь крадётся к улью.

Задача медведя – добраться до улья с мёдом.

Задача пчёл – успеть занять своё место, пока медведь не добрался до улья.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022007

Владелец Кукиева Инна Юрьевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024