

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33 «Светлячок»**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2022г.

Утверждаю:  
Приказ №180 от 31.08.2022г.  
заведующий МБДОУ  
детского сада №33 «Светлячок»

\_\_\_\_\_ Ю.В. Ковалева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 8 ЛЕТ),  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
НА 2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Разработчик программы  
инструктор по физической культуре  
Улевская Н.Г.

Ростовская область  
ст. Егорлыкская, 2022 год.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
Цели, задачи и принципы реализации Программы	4
<b>1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)</b>	<b>6</b>
<b>2.Содержательный раздел</b>	<b>9</b>
<b>2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»</b>	9
2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» детей 1,6-3 лет	10
2.1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 3-4 лет	11
2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 4-5 лет	12
2.1.4. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 5-6 лет	13
2.1.5. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6-7 лет	14
<b>2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы</b>	15
<b>2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников</b>	16
<b>3.Организационный раздел</b>	19
<b>3.1. Условия реализации Программы</b>	19
3.1.1.Психолого-педагогические условия	19
3.1.2. Кадровое обеспечение	20
3.1.3. Материально-техническое обеспечение	21
3.1.4. Предметно- пространственная среда	21
3.1.5. Учебно-методическое сопровождение	22
3.2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	22
<b>4. Дополнительный раздел</b>	27
4.1. Краткая презентация Программы	27
<b>7Приложения:</b>	
1. Перспективно - тематическое планирование содержания организованной деятельности детей по освоению образовательной области «Физическое развитие»	29-72
2. Перспективно - тематическое планирование содержания организованной деятельности детей по валеологии	73-77

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Далее - Программа) разработана в соответствии с инновационной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, в соответствии с ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 33 «Светлячок» (далее по тексту МБДОУ).

**Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (далее - ФГОС ДО).
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373.
- СанПин 1,2,3685-21 утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об учреждении санитарных правил и норм СанПин 1,2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среди обитания».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Основной образовательной программой МБДОУ.
- Уставом МБДОУ.
- Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А., Э.М. Дорофеевой и др..

## **Цели, задачи и принципы реализации Программы**

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

### **Цели Программы достигаются через решение следующих задач:**

- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- ✓ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- ✓ объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- ✓ обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем

воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учёт национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно нравственного и эмоционального воспитания ребёнка. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей 1,6-7 лет и направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

В области **физического развития** ребёнка основными задачи образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

***В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:***

- способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью;
- формируют у детей представлений о том, что может быть полезно и что вредно для их организма;
- помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.
- способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков;
- создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

***В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.***

- уделяют специальное внимание развитию у ребёнка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребёнка;

- поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
- побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально благоприятной среды физического развития.

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)**

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 основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

#### **Целевые ориентиры в раннем возрасте (от 1,6 до 3 лет)**

##### **К трём годам ребёнок:**

- ✓ интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- ✓ стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- ✓ владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- ✓ проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- ✓ в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- ✓ проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- ✓ любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет

живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

✓ с удовольствием двигается, ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств

- и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из

области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

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

В учебный период проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится 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:

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

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).
- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Система оценок мониторинга трехуровневая: « качество проявляется устойчиво» ( 2 балла), «качество проявляется неустойчиво», то есть, по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной со взрослым деятельности( 1 балл), «качество не проявляется» ( 0 баллов).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года. Если итоговое значение, по какому – либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы. Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 50 %, то разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»**

Обязательная часть обеспечивает выполнение основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е.Вераксы , Т.С.Комаровой , Э.М. Дорофеевой разработанной в соответствии с ФГОС ДО.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности с учетом принципа интеграции по пяти образовательным областям: «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

#### **Образовательная область.**

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как

координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **2.1.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие» 1,6 - 3 лет**

#### **Основные цели и задачи:**

- ✓ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- ✓ Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- ✓ Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- ✓ Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- ✓ Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Содержание психолого-педагогической работы:**

- ✓ 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.

- ✓ Подвижные игры. 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 (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

✓

### **2.1.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие» 3 – 4 лет**

#### **Содержание психолого- педагогической работы**

- ✓ 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 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.

### **2.1.3 Содержание образовательной области «Физическое развитие» 4 – 5 лет**

#### **Содержание психолого- педагогической работы**

- ✓ 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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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. 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). 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.

### **2.1.4 Содержание образовательной области «Физическое развитие» 5 – 6 лет**

#### **Содержание психолого- педагогической работы**

- ✓ 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 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.

### **2.1.5 Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6 – 7 лет**

#### **Содержание психолого- педагогической работы**

- ✓ 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 (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

Образовательные области	Виды деятельности	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровая беседа с элементами движений</li> <li>– Игра</li> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Интегративная деятельность</li> <li>– Упражнения</li> <li>– Экспериментирование</li> <li>– Ситуативный разговор</li> <li>– Беседа</li> <li>– Рассказ</li> <li>– Чтение</li> <li>– Проблемная ситуация</li> <li>– Проектная деятельность</li> <li>– Двигательная активность</li> <li>– Общение со взрослыми</li> <li>– Совместные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурное занятие</li> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Игра</li> <li>– Беседа</li> <li>– Рассказ</li> <li>– Чтение</li> <li>– Рассматривание.</li> <li>– Интегративная деятельность</li> <li>– Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>– Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>– Спортивные состязания</li> <li>– Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>– Проектная деятельность</li> <li>– Проблемная ситуация</li> <li>– Дежурства</li> <li>– Обучение плаванию</li> <li>– Игры с правилами</li> <li>– Коммуникативные игры</li> </ul>

### 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Содержание работы с семьей по направлениям:

*«Физическое развитие»:*

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

### Перспективное планирование работы с семьями воспитанников.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации:		
1.1	Тема: «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»(старшая гр.)	Ноябрь	Улевская Н.Г.
1.2	Тема: «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях» ( младшая, средняя гр.)	Ноябрь	Улевская Н.Г.
1.3	Тема: «Мир движений мальчиков и девочек.»	Май	Улевская Н.Г.
2	Папки-передвижки:		Улевская Н.Г.
2.1	Тема: «Внимание! Плоскостопие...»	Октябрь	Улевская Н.Г.
2.2	Тема: «Совместные занятия спортом детей и родителей »	Февраль	Улевская Н.Г.
3	Буклеты		Улевская Н.Г.
3.1	Тема: «Будь здоров , малыш!»(грн. раннего и младшего возраста)	Ноябрь	Улевская Н.Г.
3.2	Тема :«Веселая гимнастика.»(средняя, старшая группа)	Январь	Улевская Н.Г.
4	Информационный лист.		
4.1	Тема :«Правильная осанка- гарант здоровья ваших детей»	Сентябрь	Улевская Н.Г.
4.2	Тема: «Подвижные игры с родителями в выходной».	Ноябрь	Улевская Н.Г.
4.3	Тема: «Важность босохождения».	Май	Улевская Н.Г.
5	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Улевская Н.Г.
6	Посещение родительских собраний.	В течение года	Улевская Н.Г.

### План проведения спортивных праздников и развлечений.

Мероприятия	Дата	Ответственные
«День здоровья»	Сентябрь	Улевская Н.Г.
«Осенняя спартакиада»	Октябрь	Улевская Н.Г.(старшая группа)
«Мой веселый звонкий мяч»	Ноябрь	Улевская Н.Г.(младшая группа)
«Зимняя спартакиада»	Декабрь	Улевская Н.Г.(старший возраст)
«Веселые мячики»	Январь	Улевская Н.Г.(младший возраст)
«Спортивный праздник, посвященный дню защитников Отечества »	Февраль	Улевская Н.Г.
«Всемирный день здоровья» 7.04.	Апрель	Улевская Н.Г.
«Детский фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	Апрель	Улевская Н.Г.
«Маленькие спортсмены»	Май (младшая группа)	Улевская Н.Г.
«Папа, мама, я спортивная семья! »	Май	Улевская Н.Г.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы это совокупность вспомогательных средств (ресурсов), необходимых для получения ребенком дошкольного образования в объеме основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

##### 3.1.1. Психолого - педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста основывается на субъектном отношении педагога к ребенку; индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка; мотивационном подходе; доброжелательном отношении к ребенку.

Образовательный процесс в образовательном учреждении включает как совместную деятельность взрослого с детьми, так и свободную самостоятельную деятельность воспитанников. В качестве ведущей деятельности детей дошкольного возраста признается игровая деятельность.

##### **Образовательный процесс предусматривает:**

- сохранение психического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организацию развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психическом развитии;
- обеспечение единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач образовательного процесса;
- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- обеспечение преемственности с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;

В группе создана система организационно-методического сопровождения рабочей программы , которая обеспечивает:

- Разделение воспитанников на возрастные группы в соответствии с закономерностями психического и физического развития ребенка

- Направленность организационно-методического сопровождения Программы на работу с детьми в зоне ближайшего развития и на организацию самостоятельной деятельности воспитанников.

### 3.1.2. Кадровое обеспечение

#### Профессиональные обязанности педагогов дошкольного образования

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», глава 5, статья 48, педагогические работники ДОО обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию Программы;
- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
- уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
- развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья, взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями.

В соответствии с ФГОС ДО, деятельность педагогических работников в группе должна исключать перегрузки, влияющие на надлежащее исполнение ими их профессиональных обязанностей, тем самым снижающие необходимое и индивидуальное внимание к воспитанникам и способные негативно отразиться на благополучии и развитии детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в ДОО или в группе.

В группах работает:

Улевская Наталья Геннадьевна	Инструктор по физической культуре	Высшее	23год.	Первая категория
---------------------------------	-----------------------------------	--------	--------	------------------

### 3.1.3. Материально-техническое обеспечение

Состояние и содержание группового помещения соответствует СанПиН, нормам пожарной безопасности, электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

<b>Центр развития</b>	<b>Оборудование и материалы.</b>
<b>Спортивный центр</b>	мячи; корзина для метания мячей; обручи; скакалка; маски для подвижных игр султанчики ленты, флажки; шведская стенка, канаты, медболы, дуги, гимнастическая скамья, гимнастические палки

### 3.1.4. Предметно-пространственная среда

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда стимулирует физическую активность детей, присутствующее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности). В каждой возрастной группе имеется спортивный уголок, который соответствует возрастным особенностям детей. В них располагаются такие спортивные атрибуты: для подвижных игр (маски, полумаски), игр с прыжками (скакалки, обручи), игры с бросанием, ловлей, метанием (кегли, мячи), дидактические игрушки, а так же имеется иллюстративный материал для ознакомления детей с разными видами спорта.

### 3.1.5. Учебно-методическое сопровождение

Физическое развитие	Основная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорوفеевой.	Дополнительная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Н.Н. Авдеевой.
---------------------	---	--

### 3.2. Организация режима пребывания детей

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

**Двигательная активность детей в течение недели.**

Возраст	Физкультурное раз витие	Утренняя гимна стика	Подвижные игры	Подвижные игры на в оздухе	Самостоят. двигат ельная активность
1,6-3 лет	3*10 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*20 мин	5*15 мин
3-4 года	3*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин

**Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию  
на 2022-2023 уч.год.**

Дни недели	Группа ранне го возраста	Младшая группа	Средняя группа №1	Средняя группа №2	Старшая группа	Подготовител ьная группа
Понедельник		9.00-9.15 физическое развитие	10.40-11.00 физическое развитие (на воздухе)		10.00-10.25 физическое развитие / вал еология (4нед)	
Вторник	9.00-9.10 физическое развитие			10.30-10.50 физическое развитие (на воздухе)		10.35-11.05 физическое развитие\ вале ология (4нед.)
Среда		9.30-9.45 физическое развитие	9.00-9.20 физическое развитие		10.45-11.10 физическое развитие ( на воздухе)	
Четверг	9.00-9.10 физическое развитие	9.30-9.45 физическое развитие		10.00-10.20 физическое развитие	10.30-10.55 физическое развитие	11.10-11.40 Физическое развитие ( на воздухе)
Пятница			9.00-9.20 физическое ра звитие	10.00-10.20 физическое развитие		10.30-11.00 физическое развитие

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**в МБДОУ детском саду № 33 «Светлячок»( холодный период) 2022 – 2023 уч.год**

	<b>Группа раннего воз раста</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя Группа№1</b>	<b>Средняя Группа№2</b>	<b>Старшая Группа</b>	<b>Подготови- тельная группа</b>
Прием детей, осмотр, игры, беседы	7.00 - 8.10	7.00 - 8.15	7.00 - 8.15	7.00-8.15	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20	8.15 - 8.25	8.00 - 8.10	8.10 – 8.20	8.20 - 8.30	8.30 - 8.40
Подготовка к завтраку, водные процеду ры	8.20 – 8.30	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35	8.35 - 8.50	8.20 – 8.35	8.30 – 8.40
Завтрак 1	8.30 - 8.50	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	8.50 – 9.00	8.35 - 8.50	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	9.00 - 12.30	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Прогулка, образовательная деятельнос ть по областям «Физическое развитие» , «Художественно- эстетическое развитие», наблюдения, труд, воздушные, солнечные процедур ы	9.00 - 11.50	9.00 - 12.15	9.00 - 12.15	10.15 - 10.25	9.00 - 12.30	9.00 - 12.40
Завтрак 2	10.00 - 10.10	10.05 - 10.15	10.05 - 10.15	12.30 – 13.00	10.15 - 10.25	10.10–10.25
Подготовка к обеду. Обед	11.50 - 12.20	12.15 - 12.40	12.15 - 12.40	13.00 - 15.00	12.30 – 13.00	12.40 – 13.00
Дневной сон.	12.20 - 15.20	12.40 - 15.00	12.40 - 15.00	15.00 - 15.30	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Подъем, воздушные и водные процеду ры, гимнастика	15.20 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.30 - 15.40	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.40 - 17.30	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40
Нерегламентированная совместная об разовательная деятельность на участк е, игры, уход детей домой.	15.40 -17.30	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30	7.00 - 8.10	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

в МБДОУ детского сада № 33 «Светлячок»( теплый период)

	Группа раннего воз раста	Младшая группа	Средняя Группа№1	Средняя Группа№2	Старшая Группа	Подготови- тельная группа
Прием детей, осмотр, игры, беседы	7.00 - 8.10	7.00 - 8.15	7.00 - 8.15	7.00-8.15	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20	8.15 - 8.25	8.00 - 8.10	8.10 – 8.20	8.20 - 8.30	8.30 - 8.40
Подготовка к завтраку, водные процеду ры	8.20 – 8.30	8.25 – 8.35	8.25 – 8.35	8.35 - 8.50	8.20 – 8.35	8.30 – 8.40
Завтрак 1	8.30 - 8.50	8.35 - 8.50	8.35 - 8.50	8.50 – 9.00	8.35 - 8.50	8.40 - 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	9.00 - 12.30	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Прогулка, образовательная деятельнос ть по областям «Физическое развитие» , «Художественно- эстетическое развитие», наблюдения, труд, воздушные, солнечные процедур ы	9.00 - 11.50	9.00 - 12.15	9.00 - 12.15	10.15 - 10.25	9.00 - 12.30	9.00 - 12.40
Завтрак 2	10.00 - 10.10	10.05 - 10.15	10.05 - 10.15	12.30 – 13.00	10.15 - 10.25	10.10–10.25
Подготовка к обеду. Обед	11.50 - 12.20	12.15 - 12.40	12.15 - 12.40	13.00 - 15.00	12.30 – 13.00	12.40 – 13.00
Дневной сон.	12.20 - 15.20	12.40 - 15.00	12.40 - 15.00	15.00 - 15.30	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Подъем, воздушные и водные процеду ры, гимнастика	15.20 - 15.30	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30	15.30 - 15.40	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30
Полдник	15.30 – 15.40	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40	15.40 - 17.30	15.30 - 15.40	15.30 - 15.40
Нерегламентированная совместная об разовательная деятельность на участк е, игры, уход детей домой.	15.40 -17.30	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30	7.00 - 8.10	15.40 - 17.30	15.40 - 17.30

## 4. Дополнительный раздел

### 4.1. Краткая презентация Программы.

<b>Наименование учреждения:</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33 «Светлячок»
<b>Статус</b>	Бюджетное учреждение
<b>Учредительные документы:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Устав</li><li>• лицензия свидетельство о государственной аккредитации</li></ul>
<b>Год основания учреждения</b>	1991 г.
<b>Юридический и фактический адрес</b>	347664, Ростовская область Ст. Егорлыкская, Пер. Первомайский 59
<b>Режим работы ДОУ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 дней в неделю с понедельника по пятницу</li><li>• Выходные дни: суббота, воскресенье</li><li>• 10,5 часов в день с 7.00.до 17.30</li></ul>
<b>Контингент детей</b>	Общее количество : 136 детей.
<b>Характеристика кадрового состава</b>	Улевская Наталья Геннадьевна – инструктор по физической культуре, высшее образование, стаж работы – 23 лет
<b>Наименование программы:</b>	Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 33 «Светлячок» ст. Егорлыкской, Ростовской области .
<b>Основные разработчики программы:</b>	Улевская Наталья Геннадьевна – инструктор по физической культуре
<b>Цель Программы</b>	Программа обеспечивает создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
<b>Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ забота о здоровье и обогащение физического и психического развития каждого воспитанника;</li><li>▪ содействие овладению ребенком разными видами деятельности на уровне самостоятельности и творчества как формами и средствами всестороннего развития и саморазвития дошкольника;</li><li>▪ приобщение дошкольника к основам духовной культуры и интеллигентности.</li></ul>

<b>Перечень программ реализуемых</b>	Инновационная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой. Дополнительная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Н.Н. Авдеевой.
--------------------------------------	---

**Перспективно-тематическое планирование непрерывно-образовательной деятельности по физическому развитию группы раннего возраста на 2022-2023 учебный года**

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	примечание
сентябрь	1-2	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	2 верёвки, кукла, мячи по кол. детей.	
	3-4	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать.	Куклы, погремушки по кол. детей.	
	5-6	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Доска, модуль, погремушки по кол.	
	7-8	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под дугу и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.	Большая дуга, мешочки, кукла.	
	9-10	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	Султанчики, мячи, дуги.	
	11-12	Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	Гимнастическая скамейка, мячи, дуги.	
Октябрь	1-2	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	Гимнастическая стенка, верёвочки.	

	3-4	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Мячи, доска	
	5-6	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал	Мешочки, обручи, верёвочки.	
	7-8	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.	Гимнастическая скамейка, мячи, верёвочки	
	9-10	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Мячи, маленькие мячики, верёвочка	
	11-12	Учить детей ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно, слушать и ждать сигнала для начала движений.	Мячи, маленькие мячики.	
	13	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	Гимнастическая скамейка, маты.	
ноябрь	1-2	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	Доска, гимнастическая скамейка, мячи, маленькие мячики, ленточки.	
	3-4	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	Мячи, гимнастическая доска, ленточки.	

	5-6	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Мат, мешочки, верёвочка, ленточки, бубен	
	7-8	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определённое направление	Ленточки, мячи, модули.	
	9-10	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	ленточки, мячи, модули, обручи, гимнастическая скамейка, доска.	
	11-12	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.	Ленточки, мат, дуга.	
Декабрь	1-2	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	Обручи, мешочки, канат.	
	3-4	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, мячи, дуги, обручи.	
	5-6	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	Мат, доска, скамейка.	
	7-8	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	Дуги, 2 верёвки.	
	9-10	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Оборудование: мешочки, гимнастическая скамейка, бубен.	Мешочки, гимнастическая скамейка, бубен.	

	11-12	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	доска, гимнастическая скамейка, мячи, бубен	
январь	1-2	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, бубен.	
	3-4	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	Обруч, мешочки, мат, бубен.	
	5-6	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросание на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	Верёвочка, мячи, бубен, обручи.	
	7-8	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения	Мат, доска, гимнастическая скамейка, бубен, обручи.	
	9	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Гимнастическая скамейка, бубен, обручи, мячи.	
февраль	1-2	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.	Мат, обруч, мешочки, султанчики.	

	3-4	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под дугу, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Дуга, мат, гимнастическая скамейка, султанчики.	
	5-6	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	Султанчики, мешочки, доска, гимнастическая скамейка.	
	7-8	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	Мешочки, ленточки, мат, обруч.	
	9-10	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.	Гимнастическая скамейка, дуги, ленточки.	
март	1-2	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в ворота, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	Мячи, бубен, дуги, доска.	
	3-4	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости развитию чувства равновесия.	Мячи, кубики, гимнастическая скамейка.	
	5-6	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Мячи, мешочки, доска, гимнастическая скамейка, маска.	
	7-8	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под дуги, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, пом	Мячи, гимнастическая скамейка, дуги, маска	

		огать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	.	
	9-10	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать движение и умение сдерживать себя.	Мячи, доска, маты, канат, мешочки.	
апрель	1-2	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Гимнастическая скамейка, маска, мячи, бубен.	
	3-4	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.	Мешочки, обруч, маты, дуги, маска, бубен.	
	5-6	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Мячи, маска.	
	7-8	Учить детей бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	Гимнастическая скамейка, доска, мячи, бубен, модули, маска.	
	9-10	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	2 верёвочки, мешочки, бубен, маски	
	11-12	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.	гимнастическая скамейка, мячи, маска, бубен.	

май	1-2	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями с движениями других детей.	Мячи, доска, гимнастическая скамейка, маска.	
	3-4	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	Бубен, дуга, мешочки, маска.	
	5-6	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Мешочки, гимнастическая скамейка, бубен.	
	7-8	Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	Мячи, канат, бубен.	
	9-10	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	Мячи, гимнастическая скамейка.	

**Перспективно-тематическое планирование непрерывно-образовательной деятельности по физическому развитию в группе младшего возраста на 2022-2023 учебный год.**

Ме-сяц	№ зан-ятия	Задачи	Оборудование	Приеча-ние
сентябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч), учить прыгать в высоту до предмета; развивать внимание, быстроту, ловкость; воспитывать интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, следы, обручи, бубен, маски, мяч.	
	3-4	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами). Учить прыгать в длину с места (20см), запрыгивать на доску (15см); развивать двигательные навыки, ловкость, внимание; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, мат, дуга, обручи, бубен, маски.	
	5-6	Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами. Развивать ловкость, внимание, мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом.	Мячи, обручи, маски.	
	7-8	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ловить мяч после отскока от пола, отбивать мяч двумя руками, отбивать мяч одной рукой. Развивать ловкость, глазомер, внимание, мышцы рук; воспитывать решительность, настойчивость.	Мячи, обручи, маски.	
	9-10	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), учить прыгать в длину с места на спортивном мате; спрыгивать с высоты, прыгать в высоту до предмета; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Мячи, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, обручи.	

	11-12	Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках),учить прыгать в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, про двигаясь вперёд), учить бегать змейкой между предметами; развивать выносливость, быстроту движений, силу; способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать сдержанность, умение дружно играть.	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат.	
	13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную , развивая ориентировку в пространстве , упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе, воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в игре.	Обручи, гимнастическая доска, скамейка, маска.	
октябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке), учить прыгать через верёвку боком; развивать ловкость, внимание, наблюдательность, выносливость; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, лестница, маски, мячи.	
	3-4	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором ; воспитывать интерес участвовать в подвижных играх	Мячи, канат, обручи.	
	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя; развивать глазомер, меткость, внимание, мелкие мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом, находчивость.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски.	
	7-8	Учить катить мяч перед собой по полу, бросать вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой; развивать глазомер, мышцы рук, ловкость, внимание; воспитывать настойчивость.	Мячи, модули, маски.	

	9-10	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой за инструктором, развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании, воспитывать у детей ориентировку в пространстве.	Мячи, модули, канат.	
	11-12	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом по сигналу инструктора, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитывать у детей соблюдать правила игры.	Шнур, модули, маска, мячи.	
	13	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать умение в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, воспитывать дружеские отношения в игре.	Маты, мячи, маска.	
ноябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке бок, перешагивание через медболы), учить лазать по гимнастической лестнице, учить спрыгивать с высоты 30см, прыгать в высоту до предмета; развивать выносливость, умение сохранять равновесие, внимание; воспитывать доброжелательность и взаимовыручку	Платочек, скамейка, канат, лестница, медболы, бубен.	
	3-4	Закреплять основные виды движений в быстром темпе ( бег, ходьба между предметами ), ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, ходьба по доске сохраняя равновесие, развивать силу рук, выносливость, смекалку, воспитывать силу воли, сдержанность.	Платочки, скамейка, доска, медболы.	
	5-6	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой, левой рукой; развивать глазомер, мелкие мышцы рук, ловкость; воспитывать интерес к играм с мячом, дружбу.	Платочек, мячи, модули.	
	7-8	Учить катить мяч перед собой, учить ведению мяча ногами, бросать мяч вдаль двумя руками, из-за головы, развивать глазомер, внимательность, ловкость; воспитывать хитрость, смекалку.	Платочек, медболы, мячи.	

	9-10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча между предметами, в ползании, воспитывать решительность.	Мячи, обручи, маска.	
	11-12	Развивать умение действовать по сигналу инструктора, развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании, воспитывать силу воли.	Мячи, дуги, маска.	
декабрь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на животе, ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места, через верёвку боком, учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу; развивать ловкость, гибкость, умение владеть своим телом, умение сохранять равновесие; воспитывать интерес к физкультуре, смелость, выдержку и внимание.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, дуги, мат, верёвка, модули, маска.	
	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мышцы рук, гибкость, чувство равновесия, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; учить дружно играть.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочки, модули.	
	5-6	Учить катать и бросать мяч друг другу, учить пасовать мяч ногами друг другу; развивать глазомер, меткость, внимание, учить дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи.	
	7-8	Учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками; бросать об пол и ловить после отскока, отбивать мяч любой одной рукой, учить вести мяч ногами перед собой по полу; развивать глазомер, ловкость, меткость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал; учить дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи.	
	9-10	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугой	Мячи, дуга, косички.	

Январь	1-2	Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке на четвереньках, ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под верёвкой боком, ходьба по следам), учить прыгать на двух ногах через предметы, учить бегать змейкой между предметами; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Гимнастическая скамейка, верёвка, модули, мячи..	
	3-4	Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель, развивать глазомер, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать выдержку, дружелюбие.	Мячи, обручи.	
	5-6	Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой; развивать ловкость, глазомер; воспитывать инициативу, дружелюбие.	Мячи, музыкальное сопровождение.	
	7-8	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании , развивать координацию движений.	Мячи, дуг, ориентиры.	
	9-10	Повторить с выполнением заданий . Упражнять в ползании под дугами сохраняя равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Мячи, гимнастическая доска, дуги.	
Февраль	1-2	Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), учить прыгать в длину с места на спортивном мате; спрыгивать с высоты ,прыгать в высоту до предмета; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Гимнастические палки, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки.	
	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать быстроту движений, внимание, ловкость, выносливость; воспитывать настойчивость.	Гимнастические палки, маты, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки.	

	5-6	Учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев; развивать ловкость, мелкие мышцы рук, внимание воспитывать взаимовыручку. Оборудование: гимнастические палки, мячи, ленточки, модули, маска.	Гимнастические палки, мячи, ленточки, модули, маска.	
	7-8	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; развивать внимание, ловкость, силу рук, глазомер; воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом.	Гимнастические палки, мячи, модули, ленточки, маска.	
	9-10	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, воспитывать силу воли.	Гимнастические палки, шнур, мячи.	
март	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах по ограниченной плоскости – доска, прыгать на двух ногах через предметы; учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу; развивать выразительность движений, выносливость, силу; воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе	Платочки, доска, гимнастическая скамейка, маски, канат, модули.	
	3-4	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), учить прыгать в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, про двигаясь вперёд), учить бегать змейкой между предметами; развивать выносливость, быстроту движений, силу; способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать сдержанность, умение дружно играть.	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат.	

	5-6	Учить бросать вверх мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить после его отскока, учить вести мяч ногам и, катить руками по полу перед собой; развивать ловкость рук, внимание, глазомер, умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать выдержку, способствовать преодолению робости.	Платочки, ленточки, мячи, модули.	
	7-8	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока, двумя руками, учить отбивать двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, бросать вдаль из-за головы, учить вести мяч ногами; развивать мелкие мышцы рук, глазомер, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми; воспитывать самостоятельность.	Платочки, мячи, модули.	
	9-10	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в длину с места; прыгать через канат боком; развивать ловкость, умение сохранять равновесие, выносливость; воспитывать смелость, настойчивость.	Платочки, модули, канат, доска, мешочки, гимнастическая скамейка, канат, дуги.	
Апрель	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); учить прыгать на двух ногах через предметы; прыгать в высоту с места (30см); развивать ловкость, выносливость, равновесие; воспитывать смекалку, интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.	
	3-4	Учить бросать мяч, катать его, пасовать ногами мяч друг другу; развивать глазомер, ловкость, внимание; воспитывать взаимовыручку, честность.	Мячи, модули, бубен.	
	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди; развивать ловкость, глазомер, меткость, внимание; воспитывать настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен.	
	7-8	Упражнять в прыжках в высоту с места, метании мешочков вдаль правой и левой рукой, прыжках боком через канат; развивать вынос	Мешочки, бубен, канат, маски, модули.	

		ливость, глазомер, силу, меткость; воспитывать инициативу, дружеские отношения.		
	9-10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе, воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в игре.	Гимнастическая доска, скамейка, маска.	
	11-12	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; развивать внимание, ловкость, силу рук, глазомер; воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом.	Мячи, модули, маска.	
май	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в высоту; метание мешочком в даль правой и левой рукой; развивать ловкость, глазомер, умение сохранять равновесие, выносливость; воспитывать выдержку.	Косичка, доска, мешочки, дуги, модуль.	
	3-4	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; развивать внимание, ловкость, силу рук, глазомер; воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом.	Косички, мячи, модули, ленточки, маска.	
	5-6	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мышцы рук, гибкость, чувство равновесия, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; учить дружно играть.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочки, модули.	

	7-8	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг друга, повторить упражнение в ползании , развивать координацию движений.	Косички ,мячи, дуг, ориентиры.	
	9-10	Развивать умение действовать по сигналу инструктора , развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами , упражнять в ползании, воспитывать силу воли.	Косички ,мячи, дуги, маска.	

**Перспективно-тематическое планирование непрерывно-образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе (1,2) на 2022-2023 учебный год.**

<b>Ме-сяц</b>	<b>№ зан-ятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Приме-чание</b>
сентябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч), учить прыгать в высоту до предмета; развивать внимание, быстроту, ловкость; воспитывать интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, следы, обручи, бубен, маски, мяч.	
	3-4	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами). Учить прыгать в длину с места (20см), запрыгивать на доску (15см); развивать двигательные навыки, ловкость, внимание; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, мат, дуга, обручи, бубен, маски.	
	5-6	Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами. Развивать ловкость, внимание, мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом.	Мячи, обручи, маски.	
	7-8	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ловить мяч после отскока от пола, отбивать мяч двумя руками, отбивать мяч одной рукой. Развивать ловкость, глазомер, внимание, мышцы рук; воспитывать решительность, настойчивость.	Мячи, обручи, маски.	
	9-10	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), учить прыгать в длину с места на спортивном мате; спрыгивать с высоты, прыгать в высоту до предмета; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Мячи, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, обручи.	

	11-12	Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках),учить прыгать в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), учить бегать змейкой между предметами; развивать выносливость, быстроту движений, силу; способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать сдержанность, умение дружно играть.	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат.	
	13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную , развивая ориентировку в пространстве , упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе, воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в игре.	Обручи, гимнастическая доска, скамейка, маска.	
октябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице стремянке), учить прыгать через верёвку боком; развивать ловкость, внимание, наблюдательность,выносливость; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка , мешочки, канат, лестница, маски, мячи.	
	3-4	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором ;воспитывать интерес участвовать в подвижных играх	Мячи, канат, обручи.	
	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способ, бросать и ловить мяч от воспитателя; развивать глазомер, меткость, внимание, мелкие мышцы рук; воспитывать интерес к играм с мячом,находчивость.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски.	
	7-8	Учить катить мяч перед собой по полу, бросать вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока, учить ведению мяча ногами перед собой; развивать глазомер, мышцы рук, ловкость, внимание; воспитывать настойчивость.	Мячи, модули, маски.	

	9-10	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой за инструктором, развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании, воспитывать у детей ориентировку в пространстве.	Мячи, модули, канат.	
	11-12	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом по сигналу инструктора, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитывать у детей соблюдать правила игры.	Шнур, модули, маска, мячи.	
	13-14	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать умение в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, воспитывать дружеские отношения в игре.	Маты, мячи, маска.	
Ноябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через медболы), учить лазать по гимнастической лестнице, учить спрыгивать с высоты 30см, прыгать в высоту до предмета; развивать выносливость, умение сохранять равновесие, внимание; воспитывать доброжелательность и взаимовыручку	Платочек, скамейка, канат, лестница, медболы, бубен.	
	3-4	Закреплять основные виды движений в быстром темпе ( бег, ходьба между предметами ), ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, ходьба по доске сохраняя равновесие, развивать силу рук, выносливость, смекалку, воспитывать силу воли, сдержанность.	Платочки, скамейка, доска, медболы.	
	5-6	Учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой, левой рукой; развивать глазомер, мелкие мышцы рук, ловкость; воспитывать интерес к играм с мячом, дружбу.	Платочек, мячи, модули.	
	7-8	Учить катить мяч перед собой, учить ведению мяча ногами, бросать мяч вдаль двумя руками, из-	Платочек, медболы, мяч.	

		за головы, развивать глазомер, внимательность, ловкость; воспитывать хитрость, смекалку.		
	9-10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча между предметами, в ползании, воспитывать решительность.	Мячи, обручи, маска.	
	11	Развивать умение действовать по сигналу инструктора, развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании, воспитывать силу воли	Мячи, дуги, маска.	
декабрь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на животе, ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места, через верёвку боком, учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу; развивать ловкость, гибкость, умение владеть своим телом, умение сохранять равновесие; воспитывать интерес к физкультуре, смелость, выдержку и внимание	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, дуги, мат, верёвка, модули, маска.	
	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мышцы рук, гибкость, чувство равновесия, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; учить дружно играть.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули.	
	5-6	Учить катать и бросать мяч друг другу, учить пасовать мяч ногами друг другу; развивать глазомер, меткость, внимание, учить дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи.	
	7-8	Учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками; бросать об пол и ловить после отскока, отбивать мяч любой одной рукой, учить вести мяч ногами перед собой по полу; развивать глазомер, ловкость, меткость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал; учить дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи.	

	9-10	Упражнять детей ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугой	Мячи, дуга, косички.	
Январь	1-2	Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке на четвереньках , ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезание под верёвкой боком, ходьба по следам), учить прыгать на двух ногах через предметы, учить бегать змейкой между предметами; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Гимнастическая скамейка , верёвка, модули, мячи..	
	3-4	Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель, развивать глазомер, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать выдержку, дружелюбие.	Мячи, обручи.	
	5-6	Учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катить мяч двумя руками перед собой; развивать ловкость, глазомер; воспитывать инициативу, дружелюбие.	Мячи, бубен.	
	7-8	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании , развивать координацию движений.	Мячи, дуг, ориентиры.	
	9	Повторить с выполнением заданий . Упражнять в ползании под дугами сохраняя равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Мячи, гимнастическая доска, дуги.	
февраль	1-2	Упражнять в равновесии ( ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), учить прыгать в длину с места на спортивном мате; спрыгивать с высоты ,прыгать в высоту до предмета; развивать выразительность движений, ловкость; воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Гимнастические палки, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки.	

	3-4	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать быстроту движений, внимание, ловкость, выносливость; воспитывать настойчивость.	Гимнастические палки, маты, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки.	
	5-6	Учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев; развивать ловкость, мелкие мышцы рук, внимание; воспитывать взаимовыручку.	Гимнастические палки, мячи, ленточки, модули, маска.	
	7-8	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; развивать внимание, ловкость, силу рук, глазомер; воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом.	Гимнастические палки, мячи, модули, ленточки, маска.	
	9-10	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, воспитывать силу воли.	Гимнастические палки, шнур, мячи.	
март	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком, ходьба по верёвке прямо), учить прыгать на двух ногах по ограниченной плоскости – доска, прыгать на двух ногах через предметы; учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу; развивать выразительность движений, выносливость, силу; воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе	Платочки, доска, гимнастическая скамейка, маски, канат, модули.	
	3-4	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), учить прыгать в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), учить бегать змейкой между предметами; развивать выносливость, быстроту движений, силу; способствовать развитию чувства равновесия, воспитывать сдержанность, умение дружно играть.	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат.	

	5-6	Учить бросать вверх мяч и ловить двумя руками, бросать мяч двумя руками об пол и ловить после его отскока, учить вести мяч ногами, катить руками по полу перед собой; развивать ловкость рук, внимание, глазомер, умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать выдержку, способствовать преодолению робости.	Платочки, ленточки, мячи, модули.	
	7-8	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока, двумя руками, учить отбивать двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, бросать вдаль из-за головы, учить вести мяч ногами; развивать мелкие мышцы рук, глазомер, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми; воспитывать самостоятельность.	Платочки, мячи, модули.	
	9-10	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в длину с места; прыгать через канат боком; развивать ловкость, умение сохранять равновесие, выносливость; воспитывать смелость, настойчивость.	Платочки, модули, канат, доска, мешочки, гимнастическая скамейка, канат, дуги.	
Апрель	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); учить прыгать на двух ногах через предметы; прыгать в высоту с места (30см); развивать ловкость, выносливость, равновесие; воспитывать смекалку, интерес к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен.	
	3-4	Учить бросать мяч, катать его, пасовать ногами мяч друг другу; развивать глазомер, ловкость, внимание; воспитывать взаимовыручку, честность.	Мячи, модули, бубен.	
	5-6	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль, от груди; развивать ловкость, глазомер, меткость, внимание; воспитывать настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.	
	7-8	Упражнять в прыжках в высоту с места, метании мешочков вдаль	Мешочки, бубен, канат, м	

		ь правой и левой рукой, прыжках боком через канат; развивать выносливость, глазомер, силу, меткость; воспитывать инициативу, дружелюбие.	аски, модули, музыкальное сопровождение.	
	9-10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоры и сохранении равновесия при ходьбе, воспитывать добродетельные отношения со сверстниками в игре.	Гимнастическая доска, скамейка, маска.	
	11-12	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; развивать внимание, ловкость, силу рук, глазомер; воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом.	Мячи, модули, маска.	
	13-14	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать быстроту движений, внимание, ловкость, выносливость; воспитывать настойчивость.	Маты, кубики, гимнастическая скамейка, платочек.	
май	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); учить прыгать в высоту; метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, глазомер, умение сохранять равновесие, выносливость; воспитывать выдержку.	Косичка, доска, мешочки, дуги, модуль.	
	3-4	Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками, бросать вверх и ловить двумя руками, отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; развивать внимание, ловкость, силу рук, глазомер; воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом.	Косички, мячи, модули, ленточки, маска.	

	5-6	Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развивать мышцы рук, гибкость, чувство равновесия, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; учить дружно играть.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули.	
	7-8	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивать координацию движений.	Косички, мячи, дуг, ориентиры.	
	9-10	Развивать умение действовать по сигналу инструктора, развивать координацию движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании, воспитывать силу воли	Косички, мячи, дуги, маска.	

**Перспективно-тематическое планирование непрерывно-образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе на 2022-2023 учебный год.**

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Примечание
сентябрь	1 (на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие.	Мячи, бубен.	
	2-3	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли.	Обручи, бубен, маски .	
	4 (на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Обручи, мешочки, бубен.	
	5-6	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры, воспитывать дружеские отношения.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячики.	
	7(на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Обручи, мешочки, бубен.	
	8-9	Учить катить мяч пальцами рук по полу ; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами. Развивать ловкость, мышцы	Мячи по количеству детей, бубен, модули.	

		рук, мелкую моторику, внимание; воспитывать решительность.		
	10(на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие.	Мячи, обручи.	
	11-12	Упражнять в равновесии ( ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, обручи, скамейка.	
	13(на воздухе)	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность, развивать мышцы рук, воспитывать силу воли.	Мячи,бубен.	
Октябрь	1-2	Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развивать ловкость, наблюдательность, мелкую моторику, внимание, глазомер; воспитывать силу воли, настойчивость.	Мячи, сетка, модули, бубен, маски,султанчики.	
	3 (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость, воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Бубен, ориентиры, дуги для прыжков.	
	4-5	Упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде, ползание под дугами, пролезание в обруч боком);учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики.	

6 (на воздухе)	Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, воспитывать в детях выносливость	Мячи по количеству детей, бубен.	
7-8	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость	Модули, палка, султанчики, маски.	
9 (на воздухе)	Закреплять бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать справедливость.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.	
10-11	Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым шагом, не пропуская реек, упражнять в прыжках в длину с места, отталкиваясь и приземляясь правильно. Метать на дальность левой и правой рукой способом из-за головы воспитывать дружелюбные отношения.	Гимнастическая стенка и мячи султанчики.	
12(на воздухе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках, воспитывать взаимовыручку.	Мячи, обручи, ориентир, дуги для прыжков.	
13	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать глазомер, ловкость, внимание, мышцы рук; воспитывать силу воли.	Баскетбольное кольцо, мячи, гимнастические палки, маски.	
	Учить детей прыжкам через скакалку, упражнять бросание мяча от груди и снизу и ловля его пальцами, упражнять в прыжках через лежащую палку с поворотом на 180 градусов, воспитывать интерес к спорту.	Скакалка, мяч, гимнастическая палка.	

Ноябрь	1-2	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату);учить прыгать в высоту с места, через мягкие бревна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, мягкие бревна.	
	3,5	Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувыркать вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки.	
	4(на воздухе)	упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.	
	6,8	Учить бросать средний мяч об пол (бросать одной рукой, поймать – двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать интерес к физической культуре.	Мячи, гимнастические палки, бубен, маски.	
	7(на воздухе)	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые колени, развивать точность броска, воспитывать смекалку.	Мячи, бубен.	
	9,11	Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками; бросать в горизонтальную цель; развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать смелость, выдержку, учить дружно играть.	Мячи ,гимнастические палки ,бубен, маски .	
	10(на воздухе)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развивать мышцы рук, воспитывать находчивость.	Мячи, бубен.	
	12	Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить прыга	Мячи по количеству д	

		ть в длину с разбега правильно отталкиваясь и приземляясь, воспитывать взаимовыручку.	етей, маты .	
декабрь	1(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). прыгать в высоту с места через палку, развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, ориентиры, палка.	
	2-3	Упражнять в равновесии ( ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка.	
	4(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах, совершенствовать броски мяча друг другу; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, бубен, маска, .	
	5-6	Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их, упражняться в подбрасывание и ловле мяча; развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть.	Гимнастические палки, мячи.	
	7(на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.	Ориентиры, бубен.	
	8-9	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть, умение по сигналу прекращать движение.	Мячи, стульчики, бубен, маска.	

	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи.	
	3( на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте , повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.	Ориентиры, бубен.	
январь	1,3	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули, .	
	2 (на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие	Мячи, обруч, бубен .	
	4,6	Учить прыгать через скакалку, прыжки в высоту через модули, метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать выносливость, глазомер, ловкость, силу мышц ног и рук; воспитывать хитрость, уважение друг к другу	Гимнастические палки , модули разной высоты, мешочки, маски, мячи.	
	5( на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте , повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.	Ориентиры, бубен.	
	7-8	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи.	

февраль	1,3	Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска.	
	2(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Бубен, ориентиры, кубы для перешагивания, маски.	
	4,6	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, гимнастические палки.	
	5(на воздухе)	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, учить играть в волейбол; развивать ловкость, внимание, координацию движений; воспитывать командный дух, смелость.	Гимнастические палки, мячи, верёвка,.	
	7,9	Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать по скамейке через предметы, прыжки в длину, с разбега); развивать координацию, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал; воспитывать наблюдательность, смелость.	Гимнастические палки, маты, канат, доска, гимнастическая скамейка, мешочки.	
	8(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.	
	10,11	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, силу мышц рук; воспитывать силу воли, смекалку.	Гимнастические палки, мячи, баскетбольное кольцо.	

март	1 (на воздухе)	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч.	
март	2-3	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска.	
	4(на воздухе)	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч.	
	5,6	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле ( мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), учить бросать мяч из-за головы на дальность); развивать глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Мячи, платочки, флажки, маска.	
	7(на воздухе)	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли.	Мячи, баскетбольное кольцо, кегли, маска,.	
	9-10	Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи, платочки.	
	11-12	Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить детей подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд, воспитывать интерес к физкультуре.	Мячи по количеству детей.	
Апрель	1-2	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать смелость и настойчивость.	Мешочки, обруч, модули, мяч, косички.	
	3(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспит	Мешочки, маски, бубен.	

	е)	ывать командный дух.		
	4-5	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать выдержка и честность.	Мешочки, обруч, модули, мяч, косички..	
	6(на воздухе)	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, бубен.	
	7-8	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол, поймать после отскока; учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, косички.	
	9(на воздухе)	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность, развивать мышцы рук, воспитывать силу воли.	Мячи, бубен.	
	11-12	Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость; воспитывать взаимопомощь.	Косички, мешочки, обручи, маски.	
май	1-2	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, мышцы рук и ног, наблюдательность; воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки, мячи.	
	3(на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.	Ориентиры, бубен.	
	4-5	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули, гимнастические палки.	

	6(на в оздух е)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развивать мышцы рук, воспитывать находчивость.	Мячи, бубен.	
	7-8	Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить прыгать в длину с разбега правильно отталкиваясь и приземляясь, воспитывать взаимовыручку.	Мячи по количеству детей, маты, гимнастические палки..	

**Перспективно-тематическое планирование непрерывно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе на 2022-2023 учебный год.**

<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Задачи</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Примечание</b>
сентябрь	1-2	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли.	Обручи, бубен, маски .	
	3 (на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие.	Мячи, бубен.	
	4-5	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры, воспитывать дружеские отношения.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячи.	
	6(на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Обручи, мешочки, бубен.	
	7-8	Учить катить мяч пальцами рук по полу ; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами. Развивать ловкость, мышцы рук, мелкую моторику, внимание; воспитывать решительность.	Мячи по количеству детей, бубен, модули.	

Октябрь	1-2	Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развивать ловкость, наблюдательность, мелкую моторику, внимание, глазомер; воспитывать силу воли, настойчивость.	Мячи, сетка, модули, бубен, маски .	
	3 (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами , упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать дружелюбные отношения со сверстниками.	Мячи, бубен.	
	4-5	Упражнять в равновесии ( ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде, ползание под дугами, пролезание в обруч боком);учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики.	
	6 (на воздухе)	Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, воспитывать в детях выносливость	Мячи по количеству детей, бубен.	
	7-8	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубках; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость	Модули, палка, султанчики, маски.	
	9 (на воздухе)	Закреплять бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать справедливость.	Баскетбольное кольцо, мячи, султанчики, маски, бубен.	
	10-11	Учить лазить по гимнастической стенке одноимённым шагом, не пропуская реек, упражнять в прыжках в длину с места, отталкиваясь и приземляясь правильно. Метать на дальность левой и правой рукой способом изза головы воспитывать дружелюбные отношения.	Гимнастическая стенка мячи .	

12(на возду хе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий , развивать ловкость в упражнениях с мячом , повторить задание в прыжках, воспитывать взаимовыручку.	Медболы, мячи, бубен .	
13-14	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать глазомер, ловкость, внимание, мышцы рук; воспитывать силу воли.	Баскетбольное кольцо, мячи, султанчики, маски.	
1-2	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату);учить прыгать в высоту с места, через мягкие брэнна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать настойчивость.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат ,модули..	
3(на в озду хе)	упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.	
4-5	Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувыркам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки.	
6(на в озду хе)	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые колени, развивать точность броска, воспитывать смекалку.	Мячи, бубен.	
7-8	Учить бросать средний мяч об пол (бросать одной рукой, поймать двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать интерес к физической культуре.	Мячи, гимнастические палки, бубен, маски. .	
9(на в озду хе)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развивать мышцы рук, воспитывать находчивость.	Мячи, бубен.	

	10-11	Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками; бросать в горизонтальную цель; развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать смелость, выдержку, учить дружно играть.	Мячи ,гимнастические палки ,бубен, маски .	
	12-13	Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить прыгать в длину с разбега правильно отталкиваясь и приземляясь, воспитывать взаимовыручку.	Мячи по количеству детей, маты ,музыкальное сопровождение.	
декабрь	1-2	Упражнять в равновесии ( ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек , мешочки, стульчики, обручи, скамейка.	
	3(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах;, прыгать боком через канат; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, канат, палка, кубы, скамейка, стульчики, маска .	
	4-5	Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их , упражняться в подбрасывание и ловле мяча. Развивать	Гимнастические палки ,мячи,музыкальное сопровождение.	
	6(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, стульчики, бубен, маска,.	
	7-8	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); способствовать развитию глазомера,	Мячи, стульчики, бубен, маска.	

		координации движений и ловкости, учить дружно играть, уметь по сигналу прекращать движение.		
	1-2	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи.	
	3( на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.		
январь	4-5	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули.	
	6(на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие	Мячи, обруч, кольцо, модули.	
	7-8	Учить прыгать через скакалку, прыжки в высоту через модули, метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развивать выносливость, глазомер, ловкость, силу мышц ног и рук; воспитывать хитрость, уважение друг к другу	Гимнастические палки, модули разной высоты, мешочки, маски.	
февраль	1-2	Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска.	
	3( на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Гимнастическая скамейка, обручи, набивной мяч.	

	4-5	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.	
	6(на в оздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Мячи, бубен.	
	7-8	Упражнять в равновесии ( бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать по скамейке через предметы, прыжки в длину, с разбега); развивать координацию, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал; воспитывать наблюдательность, смелость.	Гимнастические палки, маты, канат, доска, гимнастическая скамейка, мешочки, бубен.	
	9(на в оздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.	
	10-11	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, силу мышц рук; воспитывать силу воли, смекалку.	Гимнастические палки, мячи, баскетбольное кольцо,.	
март	1,3	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.	

2 (на возду хе)	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч.	
4-5	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи.	
6 (на возду хе)	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли.	Мячи, баскетбольное кольцо, кегли, маска,.	
7-8	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, платочки.	
9 (на возду хе)	Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить детей подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд, воспитывать интерес к физкультуре.	Мячи по количеству детей.	
10-11	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле ( мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), учить бросать мяч из-за головы на дальность); развивать глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Мячи, платочки, флажки, маска.	
12	Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи.	

апрел ь	1-2	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать смелость и настойчивость.	Мешочки, обруч, модули, мяч.	
	3(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.	
	4-5	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать выдержка и честность.	Мешочки, обруч, модули, мяч.	
	6(на воздухе)	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули.	
	7-8	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока; учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули.	
	9(на воздухе)	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в умении самостоятельно принимать исходное положение и выполнять бросок на дальность, развивать мышцы рук, воспитывать силу воли.	Мячи, бубен.	
	11-12	Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость; воспитывать взаимопонимание.	Косички, мешочки, обручи, маски.	

май	1(на возду хе)	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч.	
	2-3	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, мышцы рук и ног, наблюдательность; воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки мячи, камешек.	
	4 (на возду хе)	Упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.	
	5-6	Упражнять в равновесии ( бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать по скамейке через предметы, прыжки в длину, с разбега); развивать координацию, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал; воспитывать наблюдательность, смелость.	Гимнастические палки маты, канат, доска, гимнастическая скамейка, мешочки.	
	7 (на возду хе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах;, прыгать боком через канат; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, канат, палка, кубы, скамейка, стульчики, маска .	
	8-9	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, мышцы рук и ног, наблюдательность; воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки мячи, камешек.	

Приложение №2

Перспективно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности в старшей группе по образовательной области «Физическое развитие» (валеология) на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Тема занятий	Задачи	Материалы	примечание
Сентябрь.	«Экскурсия в медицинский кабинет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять представление детей о назначении медицинского кабинета; о значимости процедуры измерения роста и веса человека, правилах ее проведения;</li> <li>- расширять знания у детей о роли регулярного медицинского обследования человека для поддержания его здоровья, общественной значимости труда врача и старшей медсестры учреждения, необходимости самостоятельного наблюдения за состоянием своего здоровья;</li> <li>- развивать представления у детей о определении смысла слов: «ростомер», «весы», «карта здоровья»;</li> <li>- воспитывать здоровый образ жизни.</li> </ul>		
Октябрь	«Пять помощников моих»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширить представление детей о значения отдельных частей тела: глаз, ушей, носа, рта;</li> <li>-развитие зрительного и слухового внимания, обоняния и вкусовых ощущений;</li> <li>- воспитывать бережные отношения к своему организму.</li> </ul>	Иллюстрации частей тела (глаза, уши, нос, язык, кожа).	
Ноябрь.	«Загадки нашего тела».	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширить представление детей о строении своего тела;</li> <li>-развивать образное и логическое мышление, упражнять детей в выделении всех признаков частей тела;</li> <li>-воспитывать коммуникативные умения .</li> </ul>	Иллюстрации по теме.	

Декабрь	«Невидимки , живущие в нашем теле.» («Легкие»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомить детей с элементарными представлениями о строении и функции легких,</li> <li>-упражнять детей в физическом тренинге по оздоровлению легких</li> <li>- развивать словарь детей (гортань, трахея, легочные пузырьки);</li> <li>- воспитывать правила здорового образа жизни.</li> </ul>	Иллюстрации органов дыхания.	
Январь.	«Невидимки , живущие в нашем теле.» («Сердце»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширить представление у детей о внутренних органах своего тела: дать элементарные сведения о внешнем виде и функциональном назначении сердца;</li> <li>- развивать у детей тактильных и слуховых ощущений, способность к моделированию звуков ,</li> <li>- введение в словарь речевых понятий: «пульс», «физическая выносливость»;</li> <li>- воспитывать бережное отношение к своему организму.</li> </ul>	Иллюстрации органов кровообращения , часы.	
Февраль.	«Рыцарь нашего тела – скелет».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пополнить знания детей о его внутреннем строении: устройстве и функции скелет;</li> <li>- развитию творческого воображения, интереса к этимологии (истории происхождения названий отдельных костей скелета);</li> <li>- воспитанию эстетического восприятия природного объекта своего тела.</li> </ul>	Иллюстрации скелета человека.	
Март.	«Мышцы – силачи».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать у детей интереса к строению своего организма,</li> <li>-упражнять детей в экспериментировании со своим телом и на основе их ощущений дать элементарные сведения о внешнем виде и назначении мышц;</li> <li>- развивать словарь детей , дать понятие слов : мышцы, мимика;</li> <li>- воспитывать эстетическое восприятие красоты человеческого тела, желание поддержать своё тело</li> </ul>	Иллюстрации мышц.	

		в спортивной форме, используя элементарные технологии тренировки мышц.		
Апрель	«Телохрани- тели».	- Ознакомление элементарных представлений детей о внешнем виде и охранительных функциях органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса; активизации в речи детей названия органов чувств , и их составных частей; - развитие образного и логического мышления, способности к диалогическому общению; - воспитывать становления осознанного понимания личной ответственности за свое здоровье.	Иллюстрации часте й тела.	
Май	«Живые витам ины».	закреплять знания детей о влиянии пищи на здоровье, дать элементарное представление о витаминах, развивать словарь детей (полезные и вредные продукты); воспитывать желание у детей соблюдать правила здорова го питания.	Иллюстрации вита минов.	

**Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности в подготовительной группе по образовательной области «Физическое развитие» (валеология) на 2022-2023 учебный год.**

Месяц	Тема занятий	Задачи	Материалы	примечание
Сентябрь	«Глаза-главные помощники»	-ознакомить детей с понятием значений отдельных частей своего тела: глаз , ушей; -расширить знания детей о своем теле; - воспитывать у детей бережное отношение к своему телу.	Иллюстрации частей тела.	
Октябрь	« Чтобы уши слышали»	- овладение детьми знаний о строении отдельных частей своего тела: глаз, ушей; - расширить представление детей о значении своего тела; -воспитывать заботливое и бережное отношение к частям своего тела (глаза, уши,)	Иллюстрации частей тела.	
Ноябрь.	« Почему болят зубы»	Ознакомить детей со строением зубов и значением зубов для человека; закреплять знания у детей о правилах ухода за здоровыми зубами; - воспитывать у детей здорового образа жизни.	Иллюстрации ротовой полости.	
Декабрь	«Уход за руками»	-Развивать у детей навыки личной гигиены ; -формировать привычки следить за чистотой рук и ногтей ; - воспитывать правил личной гигиены.	Мыло, зубная паста, зубная щётка.	
Январь.	«Сон лучшее лекарство».	-Ознакомить детей с режимными моментами, вспомнить, что такое сон и для чего он нужен человеческому организму; -развивать умение заботиться о своем здоровье; -воспитание правильных привычек перед сном.	Иллюстрация режима дня.	

Февраль	«Осанка – стройная спина».	-Ознакомить детей со строением скелета человека; - развивать у детей знание о правильной осанке; - воспитывать в детях интереса к физическим упражнениям.	Иллюстрация скелета.	
Март.	«Чистота Залог здоровья».	-Овладение детьми знаний о правилах личной гигиены ; - развивать у детей знаний о здоровом образе жизни; - воспитывать у детей желание соблюдать правила личной гигиены.	Иллюстрации микробов.	
Апрель	« Мой режим дня»	-Ознакомить детьми знаниями о важности соблюдении режима дня; -развивать интерес к сохранению своего здоровья; - воспитание здорового образа жизни.	Иллюстрации режима дня.	
Май	«Зачем человеку кожа?»	- Ознакомить детей со строением и значением кожи человека; - расширить знаний у детей о строении кожи; - воспитывать бережные отношения к своему телу.	Иллюстрация кожи	