|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на заседании  Совета педагогов  от 23.08. 2018 г.  http://dou152.ivedu.ru/thumbs_orig/files/documents/zdorovje/01-21.pngПротокол № 1 | «Утверждаю»  Директор МБДОУ № 15  «Сказка» г. Черкесск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Н. Катасонова  Приказ № 147 от23.08. 2018 г. |

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**«Юные спортсмены»**

**на основе ФГОС ДО**

**МБДОУ «Д/С № 15 «Сказка»**

**г. Черкесска**

**2018 – 2019 уч.год**

Разработала:

инструктор по физической культуре

Серенко Ю.Н.

**Черкесск,**

**2018 г.**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I Целевой раздел Программы | |  |
| 1.1 | Пояснительная записка. |  |
| Цель и задачи реализации Программы. |  |
| Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач |  |
| Принципы и подходы к формированию Программы. |  |
| Принципы, сформулированные на основе особенностей ООП МБДОУ в соответствии с ФГОС. |  |
| 1.2 | Возрастные особенности детей. |  |
| 1.3 | Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС ДО |  |
| 1.4. | Система оценки результатов освоения программы дошкольного учреждения. |  |
| II. Содержательный раздел | |  |
| 2.1 | Формы образовательной деятельности по направлению "Физическая культура". |  |
| 2.2 | Содержание психолого-педагогической работы |  |
| 2.2.1 | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни |  |
| 2.2.2 | Физическая культура |  |
| 2.3 | Физкультурно - оздоровительная работа в МБДОУ |  |
| 2.4 | Способы и направления поддержки детской инициативы. |  |
| III. Организационный раздел | |  |
| 3.1 | Проектирование воспитательного процесса. |  |
| 3.2 | Режимдвигательнойактивностидетей. |  |
| 3.3 | Модель взаимодействия инструктора по физкультуре со специалистами и педагогами МБДОУ |  |
| 3.4 | Взаимодействие с семьями воспитанников |  |
| IV | Методическая литература. |  |
| V | Список приложений |  |
| 5.1 | График проведения занятий (НОД) |  |
| 5.2 | План физдосугов и спортивных праздников |  |
| 5.3 | Перспективный план работы с семьями воспитанников |  |
| 5.4 | Перспективный план работы с кадрами |  |
| 5.5 | Перспективный план работы с детьми |  |
| 5.6 | Система оздоровительной работы |  |
| 5.7 | Перечень ОВД, спортивных, подвижных игр и упражнений |  |
| 5.8 | Циклограмма деятельности инструктора по ФИЗО |  |

**I. Целевой раздел Программы.**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Программафизического воспитания «Юные спортсмены» (далее - Программа) разработана на основе Основнойобщеобразовательной программы МБДОУ «Детский сад № 15 «Сказка» г. Черкесска(далее МБДОУ) в соответствии с ФГОС дошкольного образования, с учётом особенностей МБДОУ.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования.

**Программа разработана в соответствии с документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13)

Программа сформирована как система психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Цели и задачи реализации Программы**

**в соответствии с ФГОС дошкольного образования.**

**Цель:**

1) повышение социального статуса дошкольного образования;

2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

3) забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих ***задач:***

* охрана и укрепления 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 жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
* создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
* условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни.
* обеспечен6ие физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин).Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

**Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.**

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 должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлятьдостаточно места для двигательной активности).Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

**Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программасформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства

(дошкольного возрастов), обогащения детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становиться активным в выборе содержания своего образования, становиться субъектом образования (далее- индивидуализация дошкольного образования);

3) индивидуализацию дошкольного образования(в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником субъектом) образовательных отношений;

5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей;

10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования

**Принципы Программы в соответствии с ФГОС ДО:**

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости ( содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и , как показывает опыт может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности ( позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного " минимума" материала);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

**Программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями.**

Основной целью работы является формирование целостных представлений в родном крае через решение следующих задач:

* приобщение к истории возникновения родного края ; знакомство с традициями, народными играми, развлечениями и праздниками;
* воспитание любви к родному краю, дому, семье, уважения к родителям и их труду;

Реализация принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям, семьи, общества, государства осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, подвижных игр, развлечений, праздников.

**1.2 Возрастные особенности детей** подробно сформулированы в Основной общеобразовательной программе МБДОУ «Детского сада № 15 «Сказка»

**1.3 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства ( гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования ( необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой -либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обеспечивают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики ( мониторинга), и не являются

для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Они не являются основой объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных( ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления всех характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики- от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо корректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных(ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она изменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий, а также выделить направления развития личности ребенка в дошкольном образовании- окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) решения задач формирования программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;

б) изучение характеристик образования детей в дошкольном возрасте;

в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

оценку.

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.

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры дошкольного образования согласно ФГОС ДО** |
| К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:   * ребёнок проявляет *инициативность*и *самостоятельность*в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен *выбирать*себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов; * у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; * ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело. * Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены; * Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.   Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций воспитанников. |

**1.4Система оценки результатов**

**освоения Программы дошкольного образования**

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений

детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику

и перспектив развития каждого ребенка в ходефизического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка,

построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Показатели оценки результатов освоения Программы по физвоспитанию (приложение 1)

**II. Содержательный раздел Программы**

***2.1 Формы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»***

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **(задачи, блоки)** | **Возраст** | **Режимные моменты** | **Совместная**  **деятельность**  **с педагогом** | **Самостоятельная**  **деятельность детей** | **Совместная**  **деятельность**  **с семьей** |
| **I. Основные движения** | | | | | |
| Ходьба | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой и  малой  подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Упражнения в равновесии | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой  и малой  подвижности,  творческие задания | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Бег | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Катание, бросание, ловля, метание, | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности | Игры большой и  малой подвижности, | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Ползание, лазанье | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Прыжки | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Строевые упражнения | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание  игровой ситуации | Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций,  ситуативное обучение |
| Ритмическая гимнастика | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций |
| **II. Общеразвивающие упражнения** | младший, средний, старший, | Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Творческие задания,  создание игровой  ситуации | Личный пример, упражнения, ситуативное обучение |
| Спортивные  упражнения | младший, средний, старший, | Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги | Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание игровой  ситуации,  тематические досуги | Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций, чтение рассказов, тематические досуги |
| Подвижные игры | младший, средний, старший, | Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги | Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки-сказки» | Игры большой и  малой подвижности,  творческие задания,  создание  игровой ситуации | Личный пример, рассматривание иллюстраций, тематические досуги, поощрение |

**2.2 Содержание психолого-педагогической работы**

**2.2.1. Формированиеначальныхпредставленийоздоровомобразежизни**

**Перваямладшаягруппа**

**(от2до3лет)**

Формироватьудетейпредставленияозначенииразныхоргановдлянормальнойжизнедеятельностичеловека:глаза — смотреть,уши — слышать,нос — нюхать,язык — пробовать(определять)навкус,руки — хватать,держать,трогать;ноги — стоять,прыгать,бегать,ходить;голова — думать,запоминать.

**Вторая младшая группа**

**(от3до4лет)**

Развиватьумениеразличатьиназыватьорганычувств(глаза,рот,нос,уши),датьпредставлениеобихроливорганизмеиотом,какихберечьиухаживатьзаними.

Датьпредставлениеополезнойивреднойпище;обовощахифруктах,молочныхпродуктах,полезныхдляздоровьячеловека.

Формироватьпредставлениеотом,чтоутренняязарядка,игры,физическиеупражнениявызываютхорошеенастроение;спомощьюснавосстанавливаютсясилы.

Познакомитьдетейсупражнениями,укрепляющимиразличныеорганыисистемыорганизма.Датьпредставлениеонеобходимостизакаливания.

Датьпредставлениеоценностиздоровья;формироватьжеланиевестиздоровыйобразжизни.

Формироватьумениесообщатьосвоемсамочувствиивзрослым,осознаватьнеобходимостьлечения.

Формироватьпотребностьвсоблюдениинавыковгигиеныиопрятностивповседневнойжизни.

**Средняягруппа**

**(от4до5лет)**

Продолжатьзнакомстводетейсчастямителаиорганамичувствчеловека.Формироватьпредставлениеозначениичастейтелаиоргановчувствдляжизнииздоровьячеловека(рукиделаютмногополезныхдел;ногипомогаютдвигаться;ротговорит,ест;зубыжуют;языкпомогаетжевать,говорить;кожачувствует;носдышит,улавливаетзапахи;ушислышат).

Воспитыватьпотребностьвсоблюдениирежимапитания,употреблениивпищуовощейифруктов,другихполезныхпродуктов.

Формироватьпредставлениеонеобходимыхчеловекувеществахивитаминах.Расширятьпредставленияоважностидляздоровьясна,гигиеническихпроцедур,движений,закаливания.

Знакомитьдетейспонятиями«здоровье»и«болезнь».

Развиватьумениеустанавливатьсвязьмеждусовершаемымдействиемисостояниеморганизма,самочувствием(«Ячищузубы — значит,ониуменябудуткрепкимииздоровыми»,«Япромочилногинаулице,иуменяначалсянасморк»).

Формироватьумениеоказыватьсебеэлементарнуюпомощьприушибах,обращатьсязапомощьюквзрослымпризаболевании,травме.

Формироватьпредставленияоздоровомобразежизни;означениифизическихупражненийдляорганизмачеловека.Продолжатьзнакомитьсфизическимиупражненияминаукреплениеразличныхоргановисистеморганизма.

**Старшаягруппа**

**(от5до6лет)**

Расширятьпредставленияобособенностяхфункционированияицелостностичеловеческогоорганизма.Акцентироватьвниманиедетейнаособенностяхихорганизмаиздоровья(«Мненельзяестьапельсины — уменяаллергия»,«Мненужноноситьочки»).

Расширятьпредставленияосоставляющих(важныхкомпонентах)здоровогообразажизни(правильноепитание,движение,сонисолнце,воздухивода — нашилучшиедрузья)ифакторах,разрушающихздоровье.

Формироватьпредставленияозависимостиздоровьячеловекаотправильногопитания;уменияопределятькачествопродуктов,основываясьнасенсорныхощущениях.

Расширятьпредставленияоролигигиеныирежимаднядляздоровьячеловека.

Формироватьпредставленияоправилахуходазабольным(заботитьсяонем,нешуметь,выполнятьегопросьбыипоручения).Воспитыватьсочувствиекболеющим.Формироватьумениехарактеризоватьсвоесамочувствие.

Знакомитьдетейсвозможностямиздоровогочеловека.

Формироватьпотребностьвздоровомобразежизни.Прививатьинтерескфизическойкультуреиспортуижеланиезаниматьсяфизкультуройиспортом.

Знакомитьсдоступнымисведениямиизисторииолимпийскогодвижения.

Знакомитьсосновамитехникибезопасностииправиламиповедениявспортивномзалеинаспортивнойплощадке.

**Подготовительнаякшколегруппа**

**(от6до7лет)**

Расширятьпредставлениядетейорациональномпитании(объемпищи,последовательностьееприема,разнообразиевпитании,питьевойрежим).

Формироватьпредставленияозначениидвигательнойактивностивжизничеловека;уменияиспользоватьспециальныефизическиеупражнениядляукреплениясвоихоргановисистем.

Формироватьпредставленияобактивномотдыхе.

Расширятьпредставленияоправилахивидахзакаливания,опользезакаливающихпроцедур.

Расширятьпредставленияоролисолнечногосвета,воздухаиводывжизничеловекаиихвлиянииназдоровье.

**2.2.2. Физическаякультура**

(перечень ОВД, спортивных, подвижных игр и упражнений ***Приложение 2***)

**Перваямладшаягруппа**

**(от2до3лет)**

Формироватьумениесохранятьустойчивоеположениетела,правильнуюосанку.

Учитьходитьибегать,ненаталкиваясьдругнадруга,ссогласованными,свободнымидвижениямирукиног.Приучатьдействоватьсообща,придерживаясьопределенногонаправленияпередвижениясопоройназрительныеориентиры,менятьнаправлениеихарактердвижениявовремяходьбыибегавсоответствиисуказаниемпедагога.

Учитьползать,лазать,разнообразнодействоватьсмячом(брать,держать,переносить,класть,бросать,катать).Учитьпрыжкамнадвухногахнаместе,спродвижениемвперед,вдлинусместа,отталкиваясьдвумяногами.

**Подвижныеигры**.Развиватьудетейжеланиеигратьвместесвоспитателемвподвижныеигрыспростымсодержанием,несложнымидвижениями.Способствоватьразвитиюумениядетейигратьвигры,входекоторыхсовершенствуютсяосновныедвижения(ходьба,бег,бросание,

катание).Учитьвыразительностидвижений,умениюпередаватьпростейшиедействиянекоторыхперсонажей(попрыгать,какзайчики;поклеватьзернышкиипопитьводичку,какцыплята,ит.п.).

**Вторая младшая группа**

**(от3до4лет)**

Продолжатьразвиватьразнообразныевидыдвижений.Учитьдетейходитьибегатьсвободно,нешаркаяногами,неопускаяголовы,сохраняяперекрестнуюкоординациюдвиженийрукиног.Приучатьдействоватьсовместно.Учитьстроитьсявколоннупоодному,шеренгу,круг,находить

своеместоприпостроениях.

Учитьэнергичноотталкиватьсядвумяногамииправильноприземлятьсявпрыжкахсвысоты,наместеиспродвижениемвперед;приниматьправильноеисходноеположениевпрыжкахвдлинуивысотусместа;вметаниимешочковспеском,мячейдиаметром15–20см.

Закреплятьумениеэнергичноотталкиватьмячиприкатании,бросании.Продолжатьучитьловитьмячдвумярукамиодновременно.

Обучатьхватузаперекладинувовремялазанья.Закреплятьумениеползать.

Учитьсохранятьправильнуюосанкувположенияхсидя,стоя,вдвижении,привыполненииупражненийвравновесии.

Учитькататьсянасанках,садитьсянатрехколесныйвелосипед,кататьсянанемислезатьснего.

Учитьреагироватьнасигналы«беги»,«лови»,«стой»идр.;выполнятьправилавподвижныхиграх.

Развиватьсамостоятельностьитворчествопривыполнениифизическихупражнений,вподвижныхиграх.

**Подвижныеигры.**Развиватьактивностьитворчестводетейвпроцесседвигательнойдеятельности.Организовыватьигрысправилами.

Поощрятьсамостоятельныеигрыскаталками,автомобилями,тележками,велосипедами,мячами,шарами.Развиватьнавыкилазанья,ползания;ловкость,выразительностьикрасотудвижений.Вводитьвигрыболеесложныеправиласосменойвидовдвижений.

Воспитыватьудетейумениесоблюдатьэлементарныеправила,согласовыватьдвижения,ориентироватьсявпространстве.

**Средняягруппа**

**(от4до5лет)**

Формироватьправильнуюосанку.

Развиватьисовершенствоватьдвигательныеуменияинавыкидетей,умениетворческииспользоватьихвсамостоятельнойдвигательнойдеятельности.

Закреплятьиразвиватьумениеходитьибегатьссогласованнымидвижениямирукиног.Учитьбегатьлегко,ритмично,энергичноотталкиваясьноском.

Учитьползать,пролезать,подлезать,перелезатьчерезпредметы.Учитьперелезатьсодногопролетагимнастическойстенкинадругой(вправо,влево).

Учитьэнергичноотталкиватьсяиправильноприземлятьсявпрыжкахнадвухногахнаместеиспродвижениемвперед,ориентироватьсявпространстве.Впрыжкахвдлинуивысотусместаучитьсочетатьотталкиваниесовзмахомрук,приприземлениисохранятьравновесие.Учитьпрыжкамчерезкороткуюскакалку.

Закреплятьумениеприниматьправильноеисходноеположениеприметании,отбиватьмячоземлюправойилевойрукой,бросатьиловитьегокистямирук(неприжимаякгруди).

Учитькататьсянадвухколесномвелосипедепопрямой,покругу.

Учитьпостроениям,соблюдениюдистанциивовремяпередвижения.

Развиватьпсихофизическиекачества:быстроту,выносливость,гибкость,ловкостьидр.

Учитьвыполнятьведущуюрольвподвижнойигре,осознанноотноситьсяквыполнениюправилигры.

Вовсехформахорганизациидвигательнойдеятельностиразвиватьудетейорганизованность,самостоятельность,инициативность,умениеподдерживатьдружескиевзаимоотношениясосверстниками.

**Подвижныеигры**.Продолжатьразвиватьактивностьдетейвиграхсмячами,скакалками,обручамиит.д.

Развиватьбыстроту,силу,ловкость,пространственнуюориентировку.

Воспитыватьсамостоятельностьиинициативностьворганизациизнакомыхигр.

Приучатьквыполнениюдействийпосигналу.

**Старшаягруппа**

**(от5до6лет)**

Продолжатьформироватьправильнуюосанку;умениеосознанновыполнятьдвижения.

Совершенствоватьдвигательныеуменияинавыкидетей.

Развиватьбыстроту,силу,выносливость,гибкость.

Закреплятьумениелегкоходитьибегать,энергичноотталкиваясьотопоры.

Учитьбегатьнаперегонки,спреодолениемпрепятствий.

Учитьлазатьпогимнастическойстенке,меняятемп.

Учитьпрыгатьвдлину,ввысотусразбега,правильноразбегаться,отталкиватьсяиприземлятьсявзависимостиотвидапрыжка,прыгатьнамягкоепокрытиечерездлиннуюскакалку,сохранятьравновесиеприприземлении.

Учитьсочетатьзамахсброскомприметании,подбрасыватьиловитьмячоднойрукой,отбиватьегоправойилевойрукойнаместеивестиприходьбе.

Учитькататьсянадвухколесномвелосипеде,кататьсянасамокате,отталкиваясьоднойногой(правойилевой).Учитьориентироватьсявпространстве.

Учитьэлементамспортивныхигр,играмсэлементамисоревнования,играм-эстафетам.

Приучатьпомогатьвзрослымготовитьфизкультурныйинвентарькзанятиямфизическимиупражнениями,убиратьегонаместо.

Поддерживатьинтересдетейкразличнымвидамспорта,сообщатьимнекоторыесведенияособытияхспортивнойжизнистраны.

**Подвижныеигры.**Продолжатьучитьдетейсамостоятельноорганизовыватьзнакомыеподвижныеигры,проявляяинициативуитворчество.

Воспитыватьудетейстремлениеучаствоватьвиграхсэлементамисоревнования,играх-эстафетах.

Учитьспортивнымиграмиупражнениям.

**Подготовительнаякшколегруппа**

**(от6до7лет)**

Формироватьпотребностьвежедневнойдвигательнойдеятельности.

Воспитыватьумениесохранятьправильнуюосанкувразличныхвидахдеятельности.

Совершенствоватьтехникуосновныхдвижений,добиваясьестественности,легкости,точности,выразительностиихвыполнения.

Закреплятьумениесоблюдатьзаданныйтемпвходьбеибеге.

Учитьсочетатьразбегсотталкиваниемвпрыжкахнамягкоепокрытие,вдлинуивысотусразбега.

Добиватьсяактивногодвижениякистирукиприброске.

Учитьперелезатьспролетанапролетгимнастическойстенкиподиагонали.

Учитьбыстроперестраиватьсянаместеивовремядвижения,равнятьсявколонне,шеренге,кругу;выполнятьупражненияритмично,вуказанномвоспитателемтемпе.

Развиватьпсихофизическиекачества:силу,быстроту,выносливость,ловкость,гибкость.

Продолжатьупражнятьдетейвстатическомидинамическомравновесии,развиватькоординациюдвиженийиориентировкувпространстве.

Закреплятьнавыкивыполненияспортивныхупражнений.

Учитьсамостоятельноследитьзасостояниемфизкультурногоинвентаря,спортивнойформы,активноучаствоватьвуходезаними.

Обеспечиватьразностороннееразвитиеличностиребенка:воспитыватьвыдержку,настойчивость,решительность,смелость,организованность,инициативность,самостоятельность,творчество,фантазию.

Продолжатьучитьдетейсамостоятельноорганизовыватьподвижныеигры,придумыватьсобственныеигры,вариантыигр,комбинироватьдвижения.

Поддерживатьинтерескфизическойкультуреиспорту,отдельнымдостижениямвобластиспорта.

**Подвижныеигры.**Учитьдетейиспользоватьразнообразныеподвижныеигры(втомчислеигрысэлементамисоревнования),способствующиеразвитиюпсихофизическихкачеств(ловкость,сила,быстрота,выносливость,гибкость),координациидвижений,уменияориентироваться

впространстве;самостоятельноорганизовыватьзнакомыеподвижныеигрысосверстниками,справедливооцениватьсвоирезультатыирезультатытоварищей.

Учитьпридумыватьвариантыигр,комбинироватьдвижения,проявляятворческиеспособности.

Развиватьинтерескспортивнымиграмиупражнениям(городки,бадминтон,баскетбол,настольныйтеннис,хоккей,футбол).

**2.3. Физкультурно-оздоровительная работа**

В МБДОУ проводиться постоянная работа по укреплению здоровья детей,

Закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Подруководствоммедицинскогоперсоналаосуществляетсякомплексзакаливающихпроцедурсиспользованиемприродныхфакторов:воздуха,солнца,воды,сучетомсостоянияздоровьядетейиместныхусловий.Припроведениизакаливающихмероприятийосуществляетсядифференцированныйподходкдетям,учитываютсяихиндивидуальныевозможности.

Особоевниманиеуделеновыработкеудетейправильнойосанки.

Впомещенииобеспеченоптимальныйтемпературныйрежим,регулярноепроветривание;детейприучаютнаходитьсявпомещениивоблегченнойодежде.

Обеспечиваетсяпребываниедетейнавоздухевсоответствиисрежимомдня.

Обеспечиваетсяоптимальныйдвигательныйрежим — рациональноесочетание

различныхвидовзанятийиформдвигательнойактивности,вкоторомобщаяпродолжительностьдвигательнойактивностисоставляетнеменее60%отвсеговременибодрствования.

Активизируется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряется самостоятельное использование детьми имеющегося. Физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается интерес к физическим упражнениям, детей обучают пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневнопроводитсясдетьмиутренняягимнастика.

Впроцессеобразовательнойдеятельности,требующейвысокойумственнойнагрузки,ивсерединевремени,отведенногонанепрерывнуюобразовательнуюдеятельность,проводятсяфизкультминуткудлительностью1–3минуты.

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

* + - * принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
      * принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленныхна укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
      * принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных  
        задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видовдеятельности
      * принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
      * принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

**1. Создание условий**

* организация здоровье сберегающей среды в ДОУ
* обеспечение благоприятного течения адаптации
* выполнение санитарно-гигиенического режима

**2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

* пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
* изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
* систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
* составление планов оздоровления
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Система оздоровительной работы (приложение 3)

**2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

1. гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья

детей;

2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

6) создает условия для участия родителей ( законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно- пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процессаобеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно всядеятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения

основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

**Модель образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НОД (занятия) | Совместная деятельность | | | Условия для самостоятельной деятельность детей | Взаимодействие с семьями воспитанников |
| групповая | Подгруп  повая | Индиви  дуальная работа |

**3.2. Режимдвигательнойактивностидетей.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формыработы | Видызанятий | Количествоидлительностьзанятий(вмин.)  взависимостиотвозрастадетей | | | |
| 2-4года | 4-5лет | 5-6лет | 6-7лет |
| Физкультурныезанятия | Впомещении | 2разавнеделю15-20 | 2разавнеделю20-25 | 2разавнеделю25-30 | 2разавнеделю30-35 |
| На воздухе | 1развнеделю15-20 | 1развнеделю20-25 | 1развнеделю25-30 | 1развнеделю30-35 |
| Физкультурно-оздоровительнаяработаврежимедня | Утренняягимнастика | Ежедневно  5-6 | Ежедневно  6-8 | Ежедневно  8-10 | Ежедневно  10-12 |
| Подвижныеиспортивныеигрыиупражнениянапрогулке | Ежедневно  2раза  (утромивечером)  15-20 | Ежедневно  2раза  (утромивечером)  20-25 | Ежедневно  2раза  (утромивечером)  25-30 | Ежедневно  2раза  (утромивечером)  30-35 |
| Физминутки(всерединестатистическогозанятия) |  |  | 1-3ежедневновзависимостиотвидаисодержаниязанятия | 1-3ежедневновзависимостиотвидаисодержаниязанятия |
| Активныйотдых | Физкультурныйдосуг | 1раз  вмесяц  20 | 1раз  вмесяц  25 | 1раз  вмесяц  30 | 1раз  вмесяц  35 |
| Физкультурныйпраздник | - | 2разавгод  до60мин | 2разавгод  до60мин | 2разавгод  до60мин |
| Деньздоровья | 1развквартал | 1развквартал | 1развквартал | 1развквартал |
| Самостоятельнаядвигательнаядеятельность | Самостоятельноеиспользованиефизкультурногоиспортивно-игровогооборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельныеподвижныеиспортивныеигры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**3.3Модель взаимодействия инструктора по физкультуре со специалистами и педагогами МБДОУ**



**3.4. Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования

ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам

воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания

в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном

и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию

и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного

взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным

стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий

для их удовлетворения в семье.

**Основные направления и формы взаимодействия с семьей**

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны

непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

• целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи

образования родителей;

• доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;

• индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня

знаний и умений родителей;

• участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания

образовательных программ и его корректировки.

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, проекты, игры.

**Совместная деятельность**

**педагогов, родителей, детей**

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей

родителей и педагогов.

Проектная деятельность.

**IV Методическая литература:**

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2014 г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. вторая младшая группа.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. средняя группа.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. старшая группа.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. подготовительная к школе группа.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2015 г.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014г.

8. azbuka-igr.ru -Подвижные казачьи игры.

9. www.maam.ru "Картотека казачьих подвижных игр".

**V СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | График проведения занятий (НОД) |  |
| 2 | План физдосугов и спортивных праздников |  |
| 3 | Перспективный план работы с семьями воспитанников |  |
| 4 | Перспективный план работы с кадрами |  |
| 5 | Перспективный план работы с детьми |  |
| 6 | Система оздоровительной работы |  |
| 7 | Перечень ОВД, спортивных, подвижных игр и упражнений |  |
| 8 | Циклограмма деятельности инструктора по ФИЗО |  |

**Приложение 1**

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ**

**Физкультурных занятий и утренней гимнастики**

**МБДОУ Д/С № 15 «Сказка»**

**на 2018 – 2019уч. год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник**  10 гр – 9-00  9 гр- 9-20  5 гр – 9-45  6 гр – 10 -10 | **Вторник**  3 гр. – 9-00  8 гр. – 9-20  2 гр – 9-45  7 гр. – 10-10 | | **Среда**  12 гр. – 9-00  5 гр. – 9-20  6 гр – 9-45  11 гр. – 10-10 |
| **Четверг**  10 гр. – 9-00  8 гр. – 9-25  2 гр. – 9-45  3 гр. – 10-10 | | **Пятница**  12 гр. – 9-00  7 гр. – 9-20  9 гр – 9-45  11 гр. – 10-10 | |

**Утренняя гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **время** | **пн** | **вт** | **ср** | **чт** | **пт** |
| **8-00** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **8-10** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **8-20** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **8-30** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **8-40** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |

**Приложение 2**

***Перспективные планы физ.досугов на год***

***в младшей группе***

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Название досугов |
| Сентябрь | «Лесная полянка» |
| Октябрь | «Лесной парад» |
| Ноябрь | «Мой весёлый звонкий мячь» |
| Декабрь | «Зимние развлечение с Дедом морозом» |
| Январь | «Заячья дискотека» или «Зимушка - Зима» |
| Февраль | «Бравые солдаты – ребята дошколята» |
| Март | «У солнышка в гостях» |
| Апрель | «Чем доктор лечил Ваську» |
| Май | «Поиски клада» |
| Июнь | «Вместе с солнышком играем» |

***Перспективные планы физ.досугов на год***

***в средней группе***

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Название досугов |
| Сентябрь | «Спортивный огород» |
| Октябрь | «Зайка простудился» |
| Ноябрь | «Ярмарка игр» |
| Декабрь | «Зимние приключения» |
| Январь | «Волшебные превращения» |
| Февраль | «Все профессии нужны, все профессии важны» |
| Март | «Непослушные мячи» |
| Апрель | «День здоровья – турнир здоровячков» |
| Май | «Поиски клада» |
| Июнь | «День защиты детей» |

***Перспективные планы физ.досугов на год***

***в старшей группе***

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Название досугов |
| Сентябрь | «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| Октябрь | «Мы, ребята смелые, ловкие, умелые» |
| Ноябрь | «Путешествие в город физкультурный» |
| Декабрь | «Мы мороза не боимся» |
| Январь | «Весёлые соревнования Пингвинов и Белых медведей» |
| Февраль | «Аты - баты» |
| Март | «Богатыри земли русской» |
| Апрель | «Путешествие в космос» |
| Май | «Знатоки правил дорожного движения» |
| Июнь | «День защиты детей» |

***Перспективные планы физ.досугов на год***

***в подготовительной группе***

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | Название досугов |
| Сентябрь | «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| Октябрь | «В гостях у сказки» |
| Ноябрь | «Путешествие в город физкультурный» |
| Декабрь | «Мы мороза не боимся» |
| Январь | «Зов джунглей» |
| Февраль | «Аты - баты» |
| Март | «Богатыри земли русской» |
| Апрель | «Путешествие в космос» |
| Май | «Знатоки правил дорожного движения» |
| Июнь | «День защиты детей» |

**Приложение 3**

**Перспективное планирование по**

**взаимодействию с семьями воспитанников инструктора по физической культуре**

Цель: добиться тесного взаимодействия, партнёрских отношений с семьями в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья. Пропагандировать здоровый образ жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Формы взаимодействия |
| Сентябрь | Выступление на родительских собраниях:  «Что должен уметь ребёнок к концу учебного года?»  «Физическое развитие дошкольников в условиях ФГОС»  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Беседа, консультации устные  Беседа |
| Октябрь | Консультации в родительских уголках:  «Особенности физического развития ребёнка 3-4 лет»  «Особенности физического развития ребёнка 4-5 лет»  «Особенности физического развития ребёнка 5-6 лет»  «Особенности физического развития ребёнка 6-7 лет»  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Консультации  Беседа |
| Ноябрь | Консультации в родительских уголках:  «Босохождение, как элемент закаливания организма и профилактика плоскостопия»  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Письменная консультация  Беседа |
| Декабрь | Памятки для родителей: «О пользе физических упражнений на улице»  «Как правильно одеть ребёнка»  Консультация в родительском уголке о зимних видах спорта.  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Консультации рекомендации  Беседа |
| Январь | Памятка для родителей «Морозный день», «Как правильно дышать».  Смена информационного блока в родительском уголке: «Роль семьи в физическом воспитании дошкольников»  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Консультация  Беседа |
| Февраль | «Вместе с мамой, вместе с папой» (О совместных играх на улице)  Физкультурно – музыкальный праздник посвящённый Дню Защитников Отечества  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Консультации  Беседа |
| Март | Ваше мнение о проводимой работе в МБДОУ по физическому развитию детей в условиях ФГОС  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Опрос родителей, беседа  Беседа |
| Апрель | Конкурс рисунков посвящённому «всемирному Дню Здоровья»  Консультации в родительских уголках «Подвижные игры дома с родителями»  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Консультации  Беседа |
| Май | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» о пользе закаливания в летний период  Выступление на общем родительском собрании  Консультации в родительских уголках: «Дворовые подвижные игры»  Индивидуальные консультации для семей воспитанников | Фотовыставка, выставка литературы  Отчёт – презентация о проделанной работе  Письменные консультации  Беседа |

**Приложение 4**

**Перспективный план по взаимодействию с педагогическим составом** **и медперсоналом  на  2018-2019  учебный   год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Консультации | беседы | Папки-  передвижки |  |
|  | групповые |  | групповые | индивидуальные |
| сентябрь | Задачи по физическому воспитанию на 2018-2019 уч.год             (все группы) |  | Оформление  спортивных   уголков в группах.  Листы здоровья.  (беседу проводит медсестра,дает рекомендации по ф/о работе с детьми 2 и 3 гр.     здоровья). | Обсуждение с медсестрой  итогов обследования здоровья детей,анализ мед.карт вновь поступивших детей.                     Листы здоровья  (списки детей с указанием группы здоровья). |
| октябрь | Организация серии занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни  (ЗОЖ) (подготовит.г.) |  |  | С медсестрой оформление тетради медико-педагогического контроля физкультурных занятий,обсуждение даты и плана проведения.  Организация игры в шашки в подготовит.гр. |
| ноябрь |  | «Развитие у детей дошкольного возраста физических качеств(ловкости,быстроты и др.) в играх и игровых упражнениях»               (во всех группах). | Физкультурно-оздоровительная  работа с детьми   с 2 и3 группой    здоровья  (рекомендации   медсестры  и воспитателя по ФИЗО) | Обучение детей ориентировке в пространстве   (подготовит.гр.) |
| декабрь | Проведение на прогулке игровых упражнений,направленных на развитие ловкости у детей (мл.,старшая гр.) |  |  | Использование   атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям.   (младшая гр.) |
| январь | Комплексы упражнений для проведения    гимнастики пробуждения      (млад.,старшая гр.) |  | Игровые упражнения,подвижные игры,игры-забавы  -                          неделя «Зимних игр и забав»          (во всех группах) | По итогам  воспитательно-образовательной работы за I полугодие определение детей ,требую-    щих постоянной  индивид.работы. |
| февраль |  |  | Проведение  профилактики плоскостопия  у детей с помощью физических упражнений.           (во всех группах) | Обсуждение с медсестрой результатов медико –педагогическогоконтроля  физкультурных занятий в группах. |
| март | «дыхательная гимнастика»      (во всех группах). |  |  | Предложить воспитателям ознакомиться с методич.литера- турой по теме         «Дыхание и здоровье». |
| апрель |  |  | Проведение индивидуальной  работы с детьми,направ-ленной на развитие физических качеств. | Индивидуальная работа  с детьми на прогулке,кот. не овладевают  программными задачами по физическому    воспитанию. |
| май |  | «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»(для воспитателей всех групп  совместно с медсестрой). | Подведение итогов физкультурно-оздоровитель-    ной работы за 2010-2011 уч.г.,результаты диагностики детей.(во всех группах) | Подведение   итогов оздоровительной работы (с медсестрой).  Перспективы оздоровительнойработы и профилактичес  кой на след.уч.год.          (с медсестрой) |

**Приложение 5**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**1 квартал Сентябрь – ноябрь**

**Сентябрь Занятие 1-2\* Карточка № 1**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

**Сентябрь Занятие 3** \*\* **Карточка №2**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

**Сентябрь Занятие 4**-**5\***  **Карточка № 3**

**Задачи.** Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

**Сентябрь 3анятне 6\*\*** **Карточка № 4**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

**Сентябрь Занятие 7-8\*** **Карточка № 5**

**Задачи**. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .

**Сентябрь Занятие 9\*\* Карточка № 6**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

**Сентябрь Занятие 10-11\*** **Карточка № 7**

**Задачи.** Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**Сентябрь Занятие 12**\*\* **Карточка № 8**

**Задачи.** Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

**Октябрь Занятие 13-14\*** **Карточка № 9**

**Задачи.** Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

**Октябрь Занятие 15** \*\* **Карточка № 10**

**Задачи.** Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

**Октябрь Занятие 16-17\*** **Карточка № 11**

**Задачи.** Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

**Октябрь Занятие 18**\*\* **Карточка № 12**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

**Октябрь Занятие 19-20\***  **Карточка № 13**

**Задачи.** Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

**Октябрь Занятие 21 \*\* Карточка № 14**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

**Октябрь Занятие 22-23\*** **Карточка № 15**

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

**Октябрь Занятие 24** \*\* **Карточка № 16**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

**Ноябрь Занятие 25-26\*** **Карточка № 17**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

**Ноябрь Занятие 27** \*\* **Карточка № 18**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

**Ноябрь Занятие 28-29\*** **Карточка № 19**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

**Ноябрь Занятие 30** \*\* **Карточка № 20**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

**Ноябрь Занятие 31-32\* Карточка № 21**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках

**Ноябрь Занятие 33** \*\* **Карточка № 22**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

**Ноябрь Занятие 34-35\*** **Карточка № 23**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

**Ноябрь 3анятне 36** \*\* **Карточка № 24**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

**2 квартал Декабрь – февраль**

**Декабрь Занятие 1-2\***  **Карточка № 25**

**Задачи.** Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

**Декабрь Занятие 3** \*\* **Карточка № 26**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

**Декабрь Занятие 4-5\*** **Карточка № 27**

**Задачи.** Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**Декабрь Занятие 6** \*\*  **Карточка № 28**

**Задачи.** Учить детей брать **лыжи** и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

**Декабрь Занятие 7-8\***  **Карточка № 29**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

**Декабрь Занятие 9** \*\* **Карточка № 30**

**Задачи.** Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

**Декабрь Занятие 10-11\*** **Карточка № 31**

**Задачи.** Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

**Декабрь Занятие 12** \*\* **Карточка № 32**

**Задачи.** Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

**Январь Занятие 13-14\*** **Карточка № 33**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

**Январь** Занятие 15 \*\* **Карточка № 34**

**Задачи.** Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

**Январь Занятие 16-17\*** **Карточка № 35**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

**Январь Занятие 18** \*\* **Карточка № 36**

**Задачи.** Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

**Январь Занятие 19-20\*** **Карточка № 37**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Январь Занятие 21** \*\* **Карточка № 38**

**Задачи.** Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

**Январь Занятие 22-23\***  **Карточка № 39**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

**Январь Занятие 24** \*\*

Повторить занятие 21 \*\*

**Февраль Занятие 25-26\*** **Карточка № 40**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.

**Февраль Занятие 27** \*\* **Карточка № 41**

**Задачи.** Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

**Февраль Занятие 28-29\*** **Карточка № 42**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**Февраль Занятие 30** \*\* **Карточка № 43**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

**Февраль Занятие 31-32\*** **Карточка № 44**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

**Февраль 3анятие 33** \*\* **Карточка № 45**

**Задачи.** Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

**Февраль 3анятие 34-35\* Карточка № 46**

**Задачи**. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

**Февраль Занятие 36 \*\*** **Карточка № 47**

**Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

**3 квартал Март – май**

**Март Занятие 1-2\*** **Карточка № 48**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**Март Занятие 3** \*\* **Карточка № 49**

**Задачи.** Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

**Март Занятие 4-5\*** **Карточка № 50**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

**Март Занятие 6** \*\* **Карточка № 51**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

**Март Занятие 7-8\*** **Карточка № 52**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

**Март Занятие 9** \*\* **Карточка № 53**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

**Март 3анятне 10-11\*** **Карточка № 54**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

**Март Занятие 12** \*\* **Карточка № 55**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

**Апрель Занятие 13-14\*** **Карточка № 56**

**Задачи**. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.

**Апрель Занятие 15** \*\* **Карточка № 57**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.

**Апрель Занятие 16-17\*** **Карточка № 58**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

**Апрель Занятие 18** \*\* **Карточка № 59**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

**Апрель Занятие 19-20\***  **Карточка № 60**

**Задачи**. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

**Апрель Занятие 21** \*\* **Карточка № 61**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**Апрель Занятие 22-23\*** **Карточка № 62**

**Задачи**. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**Апрель Занятие 24** \*\* **Карточка № 63**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

**Май Занятие 25-26\*** **Карточка № 64**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

**Май Занятие 27** \*\* **Карточка № 65**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.

**Май Занятие 28-29\***  **Карточка № 66**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Май Занятие 30** \*\* **Карточка № 67**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

**Май Занятие 31-32\*** **Карточка № 68**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

**Май Занятие 33** \*\* **Карточка № 69**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.

**Май Занятие 34-35\*** **Карточка № 70**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

**Май Занятие 36** \*\* **Карточка № 71**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

**Июнь - июль - август**

**Июнь Занятие 1-2\*** **Карточка № 72**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.

**Июнь 3анятие 3-4\*** **Карточка № 73**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.

**Июнь Занятие 5-6\*** **Карточка № 74**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.

**Июнь 3анятне 7-8\*** **Карточка № 75**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.

**Июль Занятие 9-10\***  **Карточка № 76**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.

**Июль Занятие 11-12\*** **Карточка № 77**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

**Июль Занятие 13-14\*** **Карточка № 78**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.

**Июль Занятие 15-16\*** **Карточка № 79**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.

**Август Занятие 17-18\*** **Карточка № 80**

**Задачи**. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.

**Август 3анятие 19-20\*** **Карточка № 81**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.

**Август 3анятие 21-22\*** **Карточка № 82**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.

**Август Занятие 23-24\***  **Карточка № 83**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**1 квартал Сентябрь - ноябрь**

**Сентябрь Занятие 1-2\* Карточка № 1**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.

**Сентябрь Занятие 3\*\* Карточка № 2**

**Задачи.** Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**Сентябрь Занятие 4-5\*Карточка №3**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.

**Сентябрь Занятие 6\*\*** **Карточка № 4**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

**Сентябрь Занятие 7-8\*\***   **Карточка №5**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

**Сентябрь Занятие 9\*\* Карточка № 6**

**Задачи.** Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

**Сентябрь Занятие 10-11\***  **Карточка № 7**

**Задачи.** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**Сентябрь** Занятие 12\*\* **Карточка № 8**

**Задачи.** Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

**Октябрь Занятие 13-14\*** **Карточка № 9**

**Задачи.** Упражнять детей в беге продолжительностью до I минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.

**Октябрь Занятие 15\*\***  **Карточка № 10**

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.

**Октябрь Занятие 16-17\*****Карточка № 11**

**Задачи.** Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.

**Октябрь Занятие 18\*\*** **Карточка №12**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**Октябрь Занятие 19-20\*** **Карточка № 13**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

**Октябрь Занятие 21\*\*** **Карточка № 14**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

**Октябрь Занятие 22-23\***  **Карточка № 15**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

**Октябрь Занятие 24 \*\* Карточка № 16**

**Задачи:** Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».

**Ноябрь Занятие 25-26\*** **Карточка № 17**

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.

**Ноябрь Занятие 27\*\*** **Карточка № 18**

**Задачи.** Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

**Ноябрь Занятие 28-29\*** **Карточка № 19**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.

**Ноябрь Занятие 30\*\*** **Карточка №20**

**Задачи.** Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

**Ноябрь Занятие 31-32\* Карточка № 21**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.

**Ноябрь Занятие 33\*\*** **Карточка № 22**

**Задача.** Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

**Ноябрь Занятие 34-35\***  **Карточка №****23**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.

**Ноябрь Занятие 36\*\*** **Карточка № 24**

**Задачи.** Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

**2 квартал Декабрь – февраль**

**Декабрь Занятие 1-2\*** **Карточка № 25**

**Задачи.** Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.

**Декабрь** **Занятие 3\*\*** **Карточка № 26**

**Задачи.** Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

**Декабрь** **Занятие 4-5\***  **Карточка №27**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.

**Декабрь** **Занятие 6\*\***  **Карточка № 28**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.

**Декабрь Занятие 7-8\*** **Карточка № 29**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**Декабрь** **Занятие 9\*\*****Карточка № 30**

**Задачи.** Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.

**Декабрь** **Занятие 10-11\*** **Карточка № 31**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.

**Декабрь** **Занятие 12\*\* Карточка № 32**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег со сменой направления по сигналу; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперёд.

**Январь Занятие 13-14\*** **Карточка № 33**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.

**Январь** **Занятие 15\*\*** **Карточка № 34**

**Задачи.** Продолжать учить детей перепрыгивать препятствия высотой 10 см; развивать глазомер, точность броска, повторить игровые упражнения.

**Январь** **Занятие 16-17\***  **Карточка № 35**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.

**Январь** **Занятие 18\*\***  **Карточка № 36**

**Задачи.** Закреплять навык ходьбы по извилистой дорожке; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

**Январь Занятие 19-20 Карточка № 37**

**Задачи:** повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.

**Январь Занятие 21\*\* Карточка № 38**

**Задачи.** Закреплять навык действовать по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

**Январь Занятие 22-23\* Карточка № 39**

**Задачи:** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.

**Январь Занятие 24\*\***  **Карточка № 40**

**Задачи.** повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, развивать равновесие, умение действовать по сигналу воспитателя.

**Февраль Занятие 25-26\* Карточка № 41**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.

**Февраль**  **Занятие 27\*\***  **Карточка № 42**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по снежному мостику (валу), повторить игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

**Февраль** **Занятие 28-29\***  **Карточка № 43**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.

**Февраль** **Занятие 30\*\*** **Карточка № 44**

**Задачи.** Упражнять детей в разных видах ходьбы, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**Февраль** **Занятие 31-32\***  **Карточка № 45**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.

**Февраль** **Занятие 33\*\*****Карточка № 46**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

**Февраль** **Занятие 34-35\*****Карточка № 47**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.

**Февраль Занятие 36\*\* Карточка № 48**

**Задачи.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

**3 квартал Март – май**

**Март Занятие 1-2\*** **Карточка № 49**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

**Март Занятие 3\*\***  **Карточка № 50**

**Задачи.** Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

**Март Занятие 4-5\*** **Карточка № 51**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

**Март Занятие 6\*\*****Карточка №52**

**Задачи.** Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.

**Март Занятие 7-8\*****Карточка № 53**

**Задачи.** Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.

**Март Занятие 9\*\*** **Карточка № 54**

**Задачи.** Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

**Март Занятие 10-11\*** **Карточка №55**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.

**Март Занятие 12\*\*** **Карточка № 56**

**Задачи.** Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

**Апрель Занятие 13-14\*** **Карточка № 57**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.

**Апрель Занятие 15\*\*** **Карточка № 58**

**Задачи.** Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.

**Апрель Занятие 16**-17\*  **Карточка № 59**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.

**Апрель Занятие 18\*\*** **Карточка № 60**

**Задачи**. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

**Апрель Занятие 19-20\*** **Карточка № 61**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.

**Апрель Занятие 21\*\*** **Карточка № 62**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

**Апрель Занятие 22-23\***  **Карточка № 63**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья ш гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

**Апрель Занятие 24\*\* Карточка № 64**

**Задачи.** Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

**Май Занятие 25-26\* Карточка № 65**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

**Май Занятие 27\*\* Карточка № 66**

**Задачи.** Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

**Май Занятие 28-29\*** **Карточка № 67**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.

**Май Занятие 30\*\* Карточка № 68**

**Задачи**. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

**Май Занятие 31-32\*** **Карточка № 69**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.

**Май Занятие 33\*\* Карточка № 70**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. .

**Май Занятие 34-35\*** **Карточка № 71**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

**Май Занятие 36\*\*** **Карточка № 72**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

**4 квартал Июнь – август**

**Июнь Занятие 1-2\***  **Карточка № 73**

**Задачи.** Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.

**Июнь Занятие 3\*\*** **Карточка № 74**

**Задачи.** Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.

**Июнь Занятие 4-5\* Карточка № 75**

**Задачи**. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.

**Июнь Занятие 6\*\* Карточка № 76**

**Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.

**Июнь Занятие 7-8\* Карточка № 77**

**Задачи.** Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.

**Июнь Занятие 9\*\* Карточка № 78**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

**Июнь Занятие 10-11\* Карточка № 79**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.

**Июнь Занятие 12\*\*** **Карточка № 80**

**Задачи.** Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

**Июль Занятие 13-14\* Карточка № 81**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.

**Июль Занятие 15\*\* Карточка № 82**

**Задачи.** Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.

**Июль Занятие 16-17\* Карточка № 83**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.

**Июль Занятие 18\*\* Карточка № 84**

**Задачи.** Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.

**Июль Занятие 19-20\***   **Карточка № 85**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

**Июль Занятие 21\*\* Карточка № 86**

**Задачи.** Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

**Июль Занятие 22-23\* Карточка № 87**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.

**Июль Занятие 24\*\* Карточка № 88**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.

**Август Занятие 25-26\* Карточка № 89**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.

**Август Занятие 27\*\*** **Карточка № 90**

**Задачи.** Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**Август** **Занятие 28-29\* Карточка № 91**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.

**Август** **Занятие 30\*\*** **Карточка № 92**

**Задачи**. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.

**Август** **Занятие 31-32\***  **Карточка № 93**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.

**Август Занятие 33\*\*** **Карточка № 94**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

**Август** **Занятие 34-35\***  **Карточка № 95**

**Задачи**. Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.

**Август** **Занятие 36\*\*** **Карточка № 96**

**Задачи.** Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.

**ПЕРПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**В ПОДГОТОВВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

**1 квартал Сентябрь – ноябрь**

**Сентябрь** **Занятие 1-2\* Карточка № 1**  
**Задачи.**Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.

**Сентябрь  Занятие 3\*\* Карточка № 2**   
**Задачи.**Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед.

**Сентябрь Занятие 4-5\* Карточка № 3**  
**Задачи.**Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

**Сентябрь Занятие 6\*\* Карточка № 4**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прока­тывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

**Сентябрь Занятие 7-8\* Карточка № 5**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

**Сентябрь Занятие 9\*\* Карточка № 6**  
Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред­метами.

**Сентябрь Занятие 10-11\* Карточка № 7**  
Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.

**Сентябрь Занятие 12\*\* Карточка № 8**  
Задачи. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате­ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

**Октябрь** **Занятие 13-14\* Карточка № 9**  
**Задачи.**Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом,

**Октябрь Занятие 15\*\* Карточка № 10**  
**Задачи.**Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; разви­вать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

**Октябрь Занятие 16-17\* Карточка № 11**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом.

**Октябрь Занятие 18\*\* Карточка № 12**  
**Задачи.**Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 ми­нуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.

**Октябрь Занятие 19-20\* Карточка № 13**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

**Октябрь Занятие 21\*\* Карточка № 14**  
Задачи. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движе­ния, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

**Октябрь Занятие 22-23\* Карточка № 15**  
**Задачи.** Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре.

**Октябрь Занятие 24\*\* Карточка № 16**  
**Задачи.**Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча

**Ноябрь** **Занятие 25-26\* Карточка № 17**  
**Задачи.**Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

**Ноябрь Занятие 27\*\* Карточка № 18**  
Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками.

**Ноябрь Занятие 28-29\* Карточка № 19**  
Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

**Ноябрь Занятие 30\*\* Карточка № 20**  
**Задачи.**Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходь­бы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

**Ноябрь Занятие 31-32\* Карточка № 21**  
**Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.

**Ноябрь Занятие 33\*\* Карточка № 22**  
Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

**Ноябрь Занятие 34-35\* Карточка № 23**  
**Задачи.**Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнас­тическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упраж­нения в прыжках и на равновесие.

**Ноябрь Занятие 36\*\*** **Карточка № 24**  
**Задачи.**Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

**2 квартал Декабрь – февраль**

**Декабрь** **Занятие 1-2\* Карточка № 25**  
Задачи. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

**Декабрь Занятие 3\*\* Карточка № 26**  
**Задачи.**Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (про­должительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках, с мячом.

**Декабрь Занятие 4-5\* Карточка № 27**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.  
**Декабрь Занятие 6\*\* Карточка № 28**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнени­ем заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

**Декабрь Занятие 7-8\* Карточка № 29**  
Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.

**Декабрь Занятие 9\*\* Карточка № 30**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходь­бе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мя­чом, упражнения в прыжках, на равновесие.

**Декабрь Занятие 10-11\* Карточка № 31**  
**Задачи.**Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить уп­ражнение в прыжках и на равновесие.

**Декабрь Занятие 12\*\* Карточка № 32**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; раз­учить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

**Январь** **Занятие 13-14\* Карточка № 33**  
**Задачи**. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

**Январь Занятие 15\*\* Карточка № 34**  
**Задачи.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предме­тами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыж­ками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».

**Январь Занятие 16-17\* Карточка № 35**  
**Задачи.**Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

**Январь Занятие 18\*\* Карточка № 36**  
**Задачи.** Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упраж­нение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».

**Январь Занятие 19-20\* Карточка № 37  
Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить лазанье под шнур.  
**Январь Занятие 21\*\* Карточка № 38**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить ка­тание друг друга на санках.

**Январь Занятие 22-23\* Карточка № 39**  
**Задачи.**Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.  
**Январь Занятие 24\*\* Карточка № 40**  
**Задачи.** Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

**Февраль Занятие 25-26\* Карточка № 41**Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

**Февраль Занятие 27\*\* Карточка № 42**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

**Февраль Занятие 28-29\* Карточка № 43**  
**Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

**Февраль Занятие 30\*\* Карточка № 44**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повто­рить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

**Февраль Занятие 31-32\* Карточка № 45**  
**Задачи.**Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.

**Февраль Занятие 33\*\* Карточка № 46**  
Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

**Февраль Занятие 34-35\* Карточка № 47**  
**Задачи.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки.

**Февраль Занятие 36\*\* Карточка № 48**  
**Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.  
**3 квартал Март - май**

**Март** **Занятие 1-2\* Карточка № 49**  
**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

**Март Занятие 3\*\* Карточка № 50**  
**Задачи.** Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.  
**Март Занятие 4-5\* Карточка № 51**  
**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя­чом.  
**Март Занятие 6\*\* Карточка № 52**  
**Задачи.**Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в за­даниях с мячом.  
**Март Занятие 7-8\* Карточка № 53**  
**Задачи.**Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  
**Март Занятие 9\*\* Карточка № 54**  
**Задачи.**Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые уп­ражнения с прыжками, с мячом.  
**Март Занятие 10-11\* Карточка № 55**  
**Задачи.**Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки.  
**Март Занятие 12\*\* Карточка № 56**  
**Задачи.**Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.  
**Апрель** **Занятие 13-14\* Карточка № 57**   
**Задачи.**Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  
**Апрель Занятие 15\*\*** **Карточка № 58**  
**Задачи.** Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.  
**Апрель Занятие 16-17\* Карточка № 59**  
**Задачи.**Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.  
**Апрель Занятие 18\*\* Карточка № 60**  
**Задачи.**Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках.  
**Апрель Занятие 19-20\* Карточка № 61**  
**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии.  
**Апрель Занятие 21 \*\* Карточка № 62**  
**Задачи.**Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.  
**Апрель Занятие 22-23\* Карточка № 63**  
**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  
**Апрель Занятие 24\*\* Карточка № 64**  
**Задачи.**Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

**Май** **Занятие 25-26\* Карточка № 65**   
Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  
**Май** **Занятие 27\*\*** **Карточка № 66**  
**Задачи.** Упражнять детей в продолжительном беге, развивая вынос­ливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повто­рить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.  
**Май** **Занятие 28-29\* Карточка № 67**  
**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  
**Май** **Занятие 30\*\* Карточка № 68**  
**Задачи.**Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить упражнения с мячом, в прыжках

**Май** **Занятие 31-32\* Карточка № 69**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

**Май** **Занятие 33\*\* Карточка № 70**  
**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе

**Май** **Занятие 34-35\* Карточка № 71**  
**Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

**Май** **Занятие 36\*\* Карточка № 72**  
**Задачи.**Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упраж­нять в заданиях с мячом.

**Приложение 6**

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни  - гибкий режим дня  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  - организация благоприятного микроклимата | Все группы  Все группы | ежедневно | Инструктор по  Физической  культуре  медик, педагоги  все педагоги, медик |
| 2. | Двигательная активность | Все группы | Ежедневно | Воспитатели,  Инструктор по  физической  культуре |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Инструктор по  физической  культуре |
| 2.2. | Организованно образовательная деятельность по физическому развитию  в зале;  на воздухе. | Все группы  Все группы | 2 раз в неделю  1 раз в неделю | Инструктор по  физической  культуре |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | Старшая,  подготовительная | 2 раза в неделю | Инструктор по  Физической  культуре |
| 2.5 | Работа по дополнительному образованию | Старшая,  подготовительная | 1 раза в неделю | Инструктор поФиз.  культуре |
| 2.6. | Активный отдых  спортивный час;  физкультурный досуг; | Все группы  Все группы  Подготовительная | 1 раза в нед.  1 раза в месяц  1 раза в год | Инструктор  по физ.  культуре |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты» | все группы  подготовительная | 1 раза в год  1 раза в год | Инструктор  по физ.  культуре |
| 2.8. | Каникулы (организованно образовательная деятельность не проводится) | Все группы | 1 раз в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком) | Все педагоги |

**Приложение 7**

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой

(расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий

(поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их

ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами,

как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя го-

лову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Катание на велосипеде**. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем**. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей**. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве**. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением

заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками,

изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в

другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках**. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение**. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем**. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание**. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках,

боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег**. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно

за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочерёдно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее

вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с

отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика**. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и

взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед,

в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках**. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя

руками от груди.

**Бадминтон**. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько

раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**Подвижные игры**

**С бегом.**«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием**. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

***Ходьба в разных направлениях***: по кругу, по прямой с поворотами, змей-кой, врассыпную. ***Ходьба в сочетании с другими видами движений.***

***Упражнения в равновесии.*** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением

препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м

примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку

несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая

предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки

на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание**. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение

в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки

к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях

руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через

скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения**. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола**. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и

после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры**

**С бегом**. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками**. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей**. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты**. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

**Приложение 8**

**Циклограмма деятельности на неделю инструктора но физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Ежедневная работа** | **1-ая половина дня** |
| ***Понедельник*** | ***7.45****-* проветривание спортзала  **8.*00-8.*40**-гимнастика в средних группах 2.3.6.5.11  ***8.50-9.00*** *-* подготовка к занятиям, взаимодействие со старшей медицинской сестрой. | 10 гр – 9-00  9 гр- 9-20  5 гр – 9-45  6 гр – 10 -10 |
| ***Вторник*** | гр. – 9-00  2гр. – 9-20  2 гр – 9-45  7 гр. – 10-10 |
| ***Среда*** | 12 гр. – 9-00  5 гр. – 9-20  6 гр – 9-45  11 гр. – 10-10 |
| ***Четверг*** | 10 гр. – 9-00  8 гр. – 9-25  2 гр. – 9-45  3 гр. – 10-10 |
| ***Пятница*** | 12 гр. – 9-00  7 гр. – 9-20  9 гр – 9-45  11 гр. – 10-10 |