

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка — детский сад №2  
города Крототкин муниципального образования Кавказский район

ПРИНЯТО на заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ ЦРР-д/с №2  
Протокол № 1 от 30.08.2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №2  
Л.В.Бурсакова  
Приказ №120-А-ОД от 30.08.2019г.



**Рабочая программа  
по реализации основной образовательной  
программы дошкольного образования  
образовательная область  
«Физическое развитие»**

Составил:  
Инструктор по физической культуре  
Белоногая Ю. А.

2019-2020 г

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I. Целевой раздел</b>	1
1.1. Пояснительная записка	1
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы	1
1.3. Цели и задачи реализации программы	2-4
1.4. Принципы формирования программы	5
1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	5-7
1.6. Планируемые промежуточные результаты	7-10
<b>II. Содержательный раздел. Обязательная часть</b>	10
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности	10
2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)	10-14
2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)	14-17
2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6 - 7 лет (седьмой год жизни)	17-21
2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	21-22
<b>2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями</b>	22-24
2.7. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	24
<b>III Организационный раздел</b>	24
3. 1. Организация предметно-развивающей среды	24-25
3.2. Перспективный план физкультурных развлечений 2019-2020 г. в МАДОУ ЦРР – д/с №2	25-29
3.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	29-34
3.5. Программно-методическое обеспечение	34
3.6. Перечень литературы	34
3.7. Приложение № 2	35-61

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

### **1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.;
2. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

6. Устав и нормативные документы МАДОУ ЦРР - д/с №2 Кавказский район, г. Кропоткин.

### **1.3. Цели и задачи реализации программы**

#### **Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Конкретизация задач по возрастам:**

##### **Развитие физических качеств:**

*4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*5-6 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100

см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*6-7 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

**Накопление и обогащение двигательного опыта(овладение основными движениями):**

*4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

*5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*6-7 лет*

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

*4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

*5-6 лет*

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

*6-7 лет*

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

#### **1.4. Принципы формирования программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

## **1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.



Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут. К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

*4 – 5 лет (средняя группа):*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

*5 – 6 лет( старшая группа):*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

*6 – 7 лет (подготовительная к школе группа):*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности**

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования 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.

### **2.2. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие  
Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 40 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *1. 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить

положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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 циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

## **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

## **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## *3. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

### **2.3. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.



## **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *1. 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. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (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 пролёта 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 вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о

землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

#### *5. Подвижные игры*

**Сбегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

## **2.4. Содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

## **Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *1. 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 вперёд 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, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 колени, сильно стигая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной

оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ног вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *3. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве, в физкультурном зале). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

#### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые 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.

## **2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

*Традиционно различаются три группы методов.*

**1. Наглядные методы,** к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**2. К словесным методам** относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения,

комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

**3.** К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

## **2.6 Интеграция с другими образовательными областями**



Физическое развитие по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями**  
Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания,

возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в МАДОУ ЦРР-д/с № 2 и семье.

Таким образом программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей. Формы работы такие как:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.
- Анкетирование
- Конкурсы
- Выставки совместных работ детей и родителей.
- Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года.

### **Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

### **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.

	Анкетирование.
<b>Октябрь</b>	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
<b>Ноябрь</b>	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
<b>Декабрь</b>	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Анкетирование
<b>Январь</b>	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
<b>Февраль</b>	Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
<b>Март</b>	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
<b>Апрель</b>	Фотовыставка. «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
<b>Май</b>	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы Анкетирование

## **2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы(занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Количество занятий (в неделю)</b>
Средняя группа	20-25 мин	3(2 в зале, 1 на улице)
Старшая группа	25-30 мин	3(2 в зале, 1 на улице)

Подготовительная группа	30-35 мин	3(2 в зале, 1 на улице)
-------------------------	-----------	-------------------------

### **III Организационный раздел программы**

#### **3.1 Организация предметно-развивающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в

соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

- оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия).
- Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки.
- Оборудование для, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч-шар надувной, набивные мячи.
- Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны, эмблемы).
- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, ленты.
- Кегли, кольцо брос.
- Оборудование к спортивным играм (бадминтон, хоккей, городки)
- Султанчики.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для

стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

**Музыкальный центр**

**1 шт. (в физкультурном зале)**

**Аудиозаписи**

**Имеются и обновляются**

### **3.2 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ 2019-2020 г.**

<b>Месяц</b>	<b>Название мероприятий</b>	<b>Группа</b>	<b>Ответственные</b>
сентябрь	1. Спортивное развлечение «Семейные игры»	средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели: Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Брилева М. Г.
	2. Физкультурный досуг «Играй, детвора!»	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Андрющенко Е.В
	3. Квест – игра: «В поисках сокровищ»	подготовительная группа «Василек - 1» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Косачева Е.В. Борисова И.В. Кроливец Е.И. Брилева М. Г. Перминова Л. А.
октябрь	1. Спортивное развлечение «Любит спорт моя семья, любит папа, мама, я»	Средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Суббота Е.Г.
	2. Спортивное развлечение «Путешествие в Спортландию»	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Андрющенко Е.В Брилева М. Г.
	3. Спортивное развлечение «Веселые старты»	подготовительная группа «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Трунова Н.А. Бешинец М. Г. Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И

ноябрь	1. Спортивный досуг «Праздник Здоровья»	средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Борисова И.В. Брилева М. Г.
	2. Физкультурное развлечение «Калейдоскоп народных игр»	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Андрющенко Е.В
	3. Спортивное развлечение «Осенние веселые старты»	подготовительная группа «Василек - 1» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Косачева Е.В. Борисова И.В. Кроливец Е.И. Брилева М. Г. Перминова Л. А.
декабрь	«Малые зимние Олимпийские игры» - праздник	все группы «Одуванчик» «Березка» «Ромашка» «Анютины глазки»  «Василек - 1» «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Борисова И.В.
			Полина Т.А. Андрющенко Е.В Брилева М. Г.
			Косачева Е.В. Борисова И.В. Кроливец Е.И. Бешинец М. Г. Перминова Л. А.

январь	Физкультурный досуг «Ловкие, смелые, сильные, умелые!»	все группы «Одуванчик» «Березка» «Ромашка» «Анютины глазки»  «Василек - 1» «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г.
			Полина Т.А. Андрющенко Е.В Брилева М. Г.
			Косачева Е.В. Бешинец М. Г. Перминова Л. А. Борисова И.В. Кроливец Е.И. Брилева М. Г.
февраль	Физкультурное мероприятие посвященное празднику «День защитника Отечества»	все группы «Одуванчик» «Березка» «Ромашка» «Анютины глазки» «Василек - 1» «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Суббота Е.Г. Перминова Л. А. Полина Т.А. Андрющенко Е.В Трунова Н.А. Брилева М. Г. Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И Бешинец М. Г.
март	1. Спортивное развлечение : «Всей семьей на старт!»	Все группы «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Борисова И.В.



		«Ромашка» «Анютины глазки»	Полина Т.А. Андрющенко Е.В
		«Василек - 1» «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Косачева Е.В. Борисова И.В. Кроливец Е.И. Перминова Л. А. Бешинец М. Г.
апрель	1. Спортивное развлечение «Путешествие по планетам»	средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Брилева М. Г.
	2. Спортивное развлечение «Мы со спортом дружим»	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Андрющенко Е.В
	3.«Папа, мама, я - спортивная семья» - спортивное развлечение	подготовительная группа «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Косачева Е.В. Борисова И.В. Бешинец М. Г. Кроливец Е.И. Брилева М. Г.
май	1. Спортивное развлечение «Разноцветные шары»	средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Борисова И.В.

	2. Спортивный досуг "Игры народов мира".	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Андрющенко Е.В Брилева М. Г.
	3. Спортивный досуг «Спорт объединяет друзей».	подготовительная группа «Василек - 1» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Косачева Е.В. Перминова Л. А. Борисова И.В. Сроливец Е.И. Брилева М. Г.
июнь	1. Развлечение "Здравствуй, лето!", посвященный Дню защиты детей.	средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Хорошилова Е.И Суббота Е.Г. Брилева М. Г.
	2. Спортивное развлечение «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Андрющенко Е.В.
	3. Спортивный досуг «Мы спортивные ребята»	подготовительная группа «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Косачева Е.В. Борисова И.В. Первинова Л. В. Сроливец Е.И. Брилева М. Г.

июль	1. Летний спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Суббота Е.Г. Брилева М. Г.
	2. «Праздник мыльных пузырей»-спортивное развлечение	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Андрющенко Е.В
	3. Спортивный досуг «День Нептуна»	подготовительная группа «Василек - 1» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Трунова Н.А. Перминова Л. А. Федоренко Е.Г. Кроливец Е.И Брилева М. Г.
август	1. Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	средняя группа «Одуванчик» «Березка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Лесникова О.И. Борисова И.В.
	2. Развлечение "Спортивное лето"	старшая группа «Ромашка» «Анютины глазки»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Полина Т.А. Брилева М. Г. Андрющенко Е.В
	3. Досуг "Вот и лето прошло!"	подготовительная группа «Василек - 2» «Рябинка» «Клубничка»	Инструктор по физической культуре, воспитатели Косачева Е.В. Бешинец М. Г. Борисова И.В. Кроливец Е.И. Брилева М. Г.

### **3.3. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

#### **Педагогическая диагностика ( 2019-2020 г.)**

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.).

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.

#### **Уровни освоения Программы физического развития**

##### **Низкий**

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

##### **Средний**

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

##### **Высокий**

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, (Приложение № 1) и планируется дальнейшая работа.

### Показатели физической подготовленности детей

#### Прыжки в длину с места (см)

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

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

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

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

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

#### **Бег на 30 метров.**

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
---------	-----	---------	---------	--------

4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4-5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

### **Гибкость**

#### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз,

стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

### Ловкость.

#### **Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

### 3.4. Программно-методическое обеспечение

**Основная образовательная программа** МАДОУ ЦРР д/с № 2 разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования. Обязательная часть Программы разработана на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др./-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.

Программа направлена на разностороннее развитие детей с 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования; на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Программа определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), требования к условиям реализации Программы.

### 3.5 Список использованной литературы:

1. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Т. Е. Харченко «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2019г.
2. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. Е. А. Алябьева, ТЦ Сфера, 2019 г.
3. Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет). Н. В. Верещагина, ООО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2015
4. Физическое развитие. Программа «Детство» Е.А. Мартынова, Н. Р. Кислюк, Н.А. Давыдова, издательство. «Учитель», 2017 г.
5. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты. В.В. Гаврилова, «Учитель», 2019 г.
6. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно – ролевые занятия. Е.И.



подольская «Учитель», 2019 г.

7.Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет.

Т. Э. Токаева, «Сфера», 2016 г.

### ПРИЛОЖЕНИЕ №1

## Сентябрь

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Одуванчик»

Дата	Тема	Источник
02.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
03.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
09.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
10.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
16.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
17.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
23.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
24.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
30.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7

## Октябрь

Дата	Тема	Источник
01.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр 10
07.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
08.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
14.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
15.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
21.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
22.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
28.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
29.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
30.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12

## Ноябрь

Дата	Тема	Источник
04.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
05.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
11.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15

12.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
18.11.2019 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
19.11.2019 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
25.11.2019 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
26.11.2019 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

## Декабрь

Дата	Тема	Источник
02.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
03.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
09.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
10.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
16.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
17.12.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
23.12.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
24.12.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А.

		Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
30.12.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
31.12.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23

## Январь

Дата	Тема	Источник
13.01.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24
14.01.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24
20.01.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24
21.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
27.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
28.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26

## Февраль

Дата	Тема	Источник
03.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
04.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
10.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А.

		Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
11.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
17.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
18.02.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
24.02.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
25.02.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30

## Март

Дата	Тема	Источник
02.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
03.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
09.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
10.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
16.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
17.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
23.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр 36
24.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
30.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
31.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36

## Апрель

Дата	Тема	Источник
06.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
07.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
13.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
14.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
20.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
21.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
27.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
28.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41

## Май

Дата	Тема	Источник
18.05.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43
19.05.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43
25.05.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45
26.05.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «Березка»**

Дата	Тема	Источник
02.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
04.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
09.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
11.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7
16.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
18.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
23.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
25.09.2019 г.	ОРУ с большим мячом	Е. А. Мартынова, Н.А.

		Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 8
30.09.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 7

## Октябрь

Дата	Тема	Источник
07.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
09.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
14.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
16.10.2019 г.	ОРУ с платочком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 10
21.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
23.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
28.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12
30.10.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 12

## Ноябрь

Дата	Тема	Источник
04.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
06.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А.



		Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
11.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
13.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 15
18.11.2019 г.	ОРУ с мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
20.11.2019 г.	ОРУ с мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
25.11.2019 г.	ОРУ с мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17
27.11.2019 г.	ОРУ с мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 17

## Декабрь

Дата	Тема	Источник
02.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
04.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
09.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
11.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
16.12.2019 г.	ОРУ с плоской палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 20
18.12.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр 23
23.12.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
25.12.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23
30.12.2019 г.	ОРУ с большим мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 23

## Январь

Дата	Тема	Источник
13.01.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24
15.01.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24
20.01.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 24
22.01.2020 г.	ОРУ с мячем среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
27.01.2020 г.	ОРУ с мячем среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26
29.01.2020 г.	ОРУ с мячем среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 26

## Февраль

Дата	Тема	Источник
03.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
05.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр 28
10.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
12.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
17.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 28
19.02.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
24.02.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
26.02.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30

## Март

Дата	Тема	Источник
02.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
05.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
09.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 34
11.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 30
16.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
18.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36

23.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
25.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36
30.03.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 36

## Апрель

Дата	Тема	Источник
06.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
08.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
13.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
15.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 39
20.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
22.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
27.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41
29.04.2020 г.	ОРУ с косичкой (короткий шнур)	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 41

## Май

Дата	Тема	Источник
18.05.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43
20.05.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 43
25.05.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45
27.05.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 45

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
СТАРШЕЙ ГРУППЕ «АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ»**

Дата	Тема	Источник
04.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
06.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
11.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
13.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
18.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
20.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59
25.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
27.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59

**Октябрь**

Дата	Тема	Источник
------	------	----------

02.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
04.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
09.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
11.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
16.10.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
18.10.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
23.10.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
25.10.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
30.10.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

## Ноябрь

Дата	Тема	Источник
06.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
08.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
13.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
15.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А.

		Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
20.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
22.11.2019 г.	ОРУ с флажками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
27.11.2019 г.	ОРУ с флажками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
29.11.2019 г.	ОРУ с флажками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

## Декабрь

Дата	Тема	Источник
04.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
11.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
13.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
18.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
20.12.2019 г.	ОРУ с кубиком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
25.12.2019 г.	ОРУ с кубиком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
27.12.2019 г.	ОРУ с кубиком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

## Январь

Дата	Тема	Источник
15.01.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
17.01.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
22.01.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
24.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
29.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
31.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

## Февраль

Дата	Тема	Источник
05.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
07.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
12.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
14.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
19.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
21.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79



26.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
28.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

## Март

Дата	Тема	Источник
04.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
06.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
11.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
13.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
18.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
20.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
25.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
27.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

## Апрель

Дата	Тема	Источник
03.04.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87

08.04.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
10.04.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
15.04.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
17.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
22.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
24.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
29.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88

## Май

Дата	Тема	Источник
20.05.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
22.05.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
27.05.2020 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
29.05.2020 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В  
СТАРШЕЙ ГРУППЕ «Ромашка»**

Дата	Тема	Источник
02.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
06.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
09.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
13.09.2019 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 57
16.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
20.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 59
23.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
27.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59
30.09.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 59

**Октябрь**

Дата	Тема	Источник
04.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
07.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61

11.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
14.10.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 61
18.10.2019 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
21.10.2019 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
25.10.2019 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
28.10.2019 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66

## Ноябрь

Дата	Тема	Источник
01.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
04.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
08.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
11.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
15.11.2019 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 66
18.11.2019 г.	ОРУ с флажками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

22.11.2019 г.	ОРУ с флажками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
25.11.2019 г.	ОРУ с флажками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68
29.11.2019 г.	ОРУ с флажками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 68

## Декабрь

Дата	Тема	Источник
02.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
06.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
09.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
13.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 70
16.12.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
20.12.2019 г.	ОРУ с кубиком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
23.12.2019 г.	ОРУ с кубиком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
27.12.2019 г.	ОРУ с кубиком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72
30.12.2019 г.	ОРУ с кубиком	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 72

## Январь

Дата	Тема	Источник
13.01.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
17.01.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
20.01.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 74
24.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
27.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76
31.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 76

## Февраль

Дата	Тема	Источник
03.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
07.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
10.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
14.02.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
17.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
21.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр 79
24.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79
28.02.2020 г.	ОРУ с палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 79

### Март

Дата	Тема	Источник
02.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, стр 46
06.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
09.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
13.03.2020 г.	ОРУ с мячем большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
16.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 82
20.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
23.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
27.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85
30.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 85

### Апрель

Дата	Тема	Источник
03.04.2020 г.	ОРУ с короткой	Е. А. Мартынова, Н.А.

	скакалкой	Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
06.04.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
10.04.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
13.04.2020 г.	ОРУ с короткой скакалкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 87
17.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
20.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
24.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88
27.04.2020 г.	ОРУ с мячом большого размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 88

## Май

Дата	Тема	Источник
18.05.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
22.05.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 91
25.05.2020 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92
29.05.2020 г.	ОРУ с мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр 92



# Сентябрь

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «Клубничка»

Дата	Тема	Источник
02.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
05.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
09.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
12.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
16.09.2019 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
19.09.2019 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
23.09.2019 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
26.09.2019 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
30.09.2019 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109

## Октябрь

Дата	Тема	Источник
03.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
07.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр. 111
10.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
14.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
17.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
21.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
24.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
28.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
31.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114

## Ноябрь

Дата	Тема	Источник
04.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
07.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
11.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
14.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
18.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119

21.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
25.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
28.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119

## Декабрь

Дата	Тема	Источник
02.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
05.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
09.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
12.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
16.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
19.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
23.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
26.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
30.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125

## Январь

Дата	Тема	Источник
13.01.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
16.01.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
20.01.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
23.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131
27.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131
30.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131

## Февраль

Дата	Тема	Источник
03.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
06.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
10.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
13.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
17.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137
20.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр. 137
24.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137
27.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137

## Март

Дата	Тема	Источник
02.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
05.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
09.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
12.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
16.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
19.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
23.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
26.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
30.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142

## Апрель

Дата	Тема	Источник
02.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
06.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
09.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
13.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
16.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
20.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
23.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
27.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
30.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149

## Май

Дата	Тема	Источник
18.05.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 152
21.05.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 152
25.05.2020 г.	ОРУ с со средним мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154

28.05.2020 г.	ОРУ с со средним мячем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154
---------------	------------------------	---

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**Сентябрь**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «Рябинка»**

Дата	Тема	Источник
03.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
04.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
10.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
11.09.2019 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 106
17.09.2019 г.	ОРУ с мячем среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
18.09.2019 г.	ОРУ с мячем среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
24.09.2019 г.	ОРУ с мячем среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109
25.09.2019 г.	ОРУ с мячем среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 109

**Октябрь**

Дата	Тема	Источник
01.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр. 111
02.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
08.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
09.10.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111
15.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
16.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
22.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
23.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
		Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
29.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 114
30.10.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 111

## Ноябрь

Дата	Тема	Источник
05.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
06.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117



12.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
13.11.2019 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 117
19.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
20.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
26.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119
27.11.2019 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 119

## Декабрь

Дата	Тема	Источник
03.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
04.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
10.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
11.12.2019 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 123
17.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
18.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
24.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А.

		Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
25.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125
31.12.2019 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 125

## Январь

Дата	Тема	Источник
14.01.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
15.01.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
21.01.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 128
22.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131
28.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131
29.01.2020 г.	ОРУ с мячом среднего размера	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 131

## Февраль

Дата	Тема	Источник
04.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
05.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
11.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А.

		Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
12.02.2020 г.	ОРУ с кубиками	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 134
18.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137
19.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137
25.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137
26.02.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 137

## Март

Дата	Тема	Источник
03.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
04.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
10.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
11.03.2020 г.	ОРУ с обручем	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 140
17.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
18.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
24.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр. 142
25.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142
31.03.2020 г.	ОРУ с набивным мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 142

## Апрель

Дата	Тема	Источник
07.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
08.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
14.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
15.04.2020 г.	ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 146
21.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
22.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
28.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149
29.04.2020 г.	ОРУ с гантелями	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 149

## Май

Дата	Тема	Источник
19.05.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк

		стр. 152
20.05.2020 г.	ОРУ с гимнастической палкой	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 152
26.05.2020 г.	ОРУ с со средним мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154
27.05.2020 г.	ОРУ с со средним мячом	Е. А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н. Р. Кислюк стр. 154