

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 10 «Дюймовочка»
(МАДОУ д/с №10 «Дюймовочка»)
671950, г. Закаменск, ул. Гагарина, 2
тел.: 8(30137)4-49-05

Согласовано:
педагогическим советом
МАДОУ д/с №10 «Дюймовочка»
Протокол № 4/2
от «01» 09 2021 г

Утверждаю:
заведующий МАДОУ
д/с №10 «Дюймовочка»
Л.Л. Васильева Васильева Л.Л.
Приказ № 39
от «01» 09 2021г



**Рабочая программа
по физическому развитию детей
дошкольного возраста (3-7 лет)
на 2021-2022 учебный год**

Воспитатель:
Каратаева Л.А

Закаменск, 2021г

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важнейший период для формирования двигательной активности. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

Программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет, в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13)
- Устав МАДОУ детский сад № 10 "Дюймовочка"
- Основная образовательная программа МАДОУ д/с №10 "Дюймовочка" "От рождения до школы"

1.2. Цель и задачи рабочей программы.

Цель данной программы предлагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).

- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Подходы, реализуемые при работе по программе:

- 1) Личностно-ориентированный подход - предполагает рассмотрение воспитанника как личности, самостоятельно и ответственно определяющей свою позицию в сфере социальных отношений, в том числе и в сфере воспитания.
- 2) Возрастной подход – рассмотрение воспитания в контексте физиологических, психических, социальных особенностей развития личности, а так же социально-психологических особенностей образуемых ими общностей, учёт и использование этих особенностей в практике воспитания.

3) Индивидуальный подход – рассмотрение воспитания как процесса, осуществляемого с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, в значительной степени влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных методов воспитания с целью достижения оптимальных результатов воспитательного процесса по отношению к каждому ребенку.

4) Системно-деятельностный подход нацелен на развитие личности, на формирование гражданской идентичности, указывает и помогает отследить ценностные ориентиры, которые встраиваются в новое поколение стандартов российского образования. Любая деятельность начинается с постановки цели, лично значимой для воспитанников, когда эта цель «присвоена» ребёнком, он может понять и сформулировать задачу. Чтобы возник у воспитанников познавательный интерес, надо их столкнуть с «преодолимой трудностью», то есть, создать проблемную ситуацию, чтобы решить её, выполняются учебные действия, на этом этапе надо создать ситуацию успеха.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотичны и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развивать интерес к процессу движения. Главное направление работы - создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в разных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных видов движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ловля и броски мяча, равновесие. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован, известный персонаж. Широко используются в занятиях упражнения на подражание. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. Особое значение приобретают совместные сюжетно-ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает больше успехов в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные виды движений. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования

скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения. Во время ходьбы у некоторых детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а так же могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. В процессе овладения новыми упражнениями, детьми подготовительной группы используются следующие методические приемы: показ упражнения, средство наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребенком, игры на внимание и память, соревновательный эффект.

2 младшая группа.

В группе __ детей, из них мальчиков - __ и девочек - __ .

Распределение детей по группам здоровья

Год 2021г.	Группы здоровья			
	I	II	III	IV
Количество детей				-

Средняя группа.

В группе __ детей, из них мальчиков - __ и девочек - __ .

Распределение детей по группам здоровья

Год 2021г.	Группы здоровья			
	I	II	III	IV
Количество детей				

Старшая группа.

В группе __ детей, из них мальчиков - _ и девочек - _.

Распределение детей по группам здоровья

Год 2021г.	Группы здоровья			
	I	II	III	IV
Количество детей				

Подготовительная группа.

В группе детей, из них мальчиков - и девочек -.

Распределение детей по группам здоровья

Год 2021г.	Группы здоровья			
	I	II	III	IV
Количество детей				

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы Планируемые результаты освоения программы определены в соответствии с ООП ДОО.

Показатели развития для детей от 3 до 4 лет

- Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление
- Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей
- Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
- Ползает на четвереньках произвольным способом
- Лазаёт по гимнастической стенке произвольным способом
- Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами
- Бросает мяч двумя руками от груди
- Ударяет мячом об пол 2–3 раза и ловит
- Бросает мяч вверх 2–3 раза и ловит
- Участвует в подвижных играх, соблюдая правила
- Метает предметы вдаль
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет

- Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям
- Бег 30 м, (мин. и сек.)
- Бег 90 м (мин. и сек.)
- Прыжок в длину с места
- Метает предметы разными способами
- Отбивает мяч об землю двумя руками, одной рукой
- Уверенно бросает и ловит мяч
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону
- Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность

движений

- Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет

- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях
- Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах
- Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
- Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа
- Прыгает в длину с места (не менее 80 см)
- Прыгает через короткую и длинную скакалку
- Бег 30 м, (мин. и сек.)
- Бег 90 м (мин. и сек.)
- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском
- Отбивает мяч на месте не менее 10 раз
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге
- Выполняет повороты направо, налево, кругом
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следит за правильной осанкой
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
- Участвует в играх с элементами спорта
- Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см
- Прыгает в длину с места не менее 100 см
- Прыгает в длину с разбега до 180 см
- Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50 см
- Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами
- Бег 30 м, (мин. и сек.)
- Бег 90 м (мин. и сек.)
- Подъем в сед за 30 сек
- Бросает предметы в цель из разных положений
- Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м
- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м
- Метает предметы в движущуюся цель

- Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения
- Может следить за правильной осанкой
- Сформированы представления о здоровом образе жизни

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста

Педагогическая диагностика физического развития проводится 2 раза в начале и конце учебного года. Основополагающим методом педагогической диагностики является наблюдение и иные исследовательские методы, уместные для осуществления педагогической диагностики физического развития.

Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должно оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными видами движения (ходьба, бег, прыжки, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего возраста должно быть количественно (т.е. учитываться двигательный результат), и проводиться по двум блокам: определение физических качеств и степень сформированности двигательных навыков.

1. Учитывать требования, предъявляемые к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок включены следующие тесты: «челночный бег 5х6, прыжок в длину с места, поднятие туловища в сед из положения, лежа за 30 сек».

В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: «метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 метра, высота центра до мишени 1,5), прыжки через короткую скакалку за 30 сек, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек.

2. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

3. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов (физических качеств и двигательных навыков) в соответствии с 5-ти балльной шкалой.

«Зона риска» соответствует в сумме набранных баллов при выполнении упражнений-от 0 до 2.

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12. «Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15. Испытуемому в каждом тестовом упражнении начисляются баллы, соответствующие показанному результату. Сумма баллов в тестах второго блока характеризует сформированность двигательных навыков. Использование комплексной оценки и наличие зон шкалы позволит компенсировать низкие

результаты в одних упражнениях, высокие в других. Такой подход поможет нивелировать конституционные различия тестируемых, а так же повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий (Приложение №).

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная область: «Физическое развитие»

Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2) Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность

2) Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично - ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Содержание психолого-педагогической работы
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

<p style="text-align: center;">Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
<p style="text-align: center;">Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p style="text-align: center;">Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
<p style="text-align: center;">Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

Физическая культура

<p>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.</p> <p>Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.</p>

<p style="text-align: center;">Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
<p style="text-align: center;">Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

2.2. **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Формы организованной образовательной деятельности
(Н.А.Виноградова)

Формы организации	Особенности
<i>Индивидуальная</i>	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми
<i>Групповая (индивидуально-коллективная)</i>	Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 3 до 8, в зависимости от возраста и уровня обученности детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения
<i>Фронтальная</i>	Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся во второй младшей и средней группе - 3 раза в неделю в зале. В старшей и подготовительной к школе группе - 2 раза в зале, 1 раз на улице (согласно требованиям СанПин).

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используются различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические с использованием музыкально – ритмичных движений, занятия – путешествия. Также используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребёнку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и принцип подбора движений. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесение некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи

- обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
 - содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая основа занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие - закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие, построенное на одном движении**.

Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), дети упражняются в разных видах: ползание по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезать в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводится в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-нибудь пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать *занятие на тренажерах*.

Занятие, построено на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть не долгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятие, построено на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям

и успешно применяются для создания бодрого настроения детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений.

Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

С учётом особенностей социализации дошкольников и механизмов освоения социокультурного опыта можно выделить следующие группы методов реализации Программы:

- *методы мотивации и стимулирования* развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
- *методы создания условий, или организации развития* у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности;
- *методы, способствующие осознанию* детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности.

Группа методов	Основные методы
методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	поощрение: одобрение, похвала, награждение подарком, эмоциональная поддержка, проявление особого доверия, восхищения, повышенного внимания и заботы; индивидуальный разговор; образовательная ситуация; игры;
методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	приучение к положительным формам общественного поведения; упражнение; образовательные ситуации (общих дел, взаимопомощи, взаимодействия с младшими по возрасту детьми, проявления уважения к старшим).
методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности	рассказ взрослого; пояснение и разъяснение; беседа; чтение художественной литературы; обсуждение; рассматривание и обсуждение; наблюдение.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы являются своеобразным средством физического воспитания. Соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима

деятельности, сна, питания и т. д. вызывает у человека положительные эмоции, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность.

Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещений, а также физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности: вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина D и охраняют человека от заболеваний; воздух садов, парков, лесов, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом.

Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятны для детского организма.

Солнце, воздух, вода используются и как самостоятельные средства закаливания организма человека. Они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов. Для разностороннего закаливания следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых качеств (смелости, выдержки и др.).

Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания. Это двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные для решения задач физического воспитания. Двигательной деятельностью называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека; к сложной двигательной деятельности относится подвижная игра.

Понятие «упражнение» применяется и для обозначения неоднократного выполнения двигательных действий.

При правильной методике проведения физические упражнения способствуют осуществлению физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, развитию всех психических процессов.

Движения, входящие в различные виды деятельности, могут оказывать положительное влияние на физическое развитие ребенка.

Эффективность использования средств физического воспитания повышается при правильном сочетании их на разных возрастных этапах. Так, в первые месяцы жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические

факторы и естественные силы природы. В дальнейшем увеличивается роль физических упражнений, а также различных видов деятельности, включающих разнообразные движения.

В настоящее время используется классификация физических упражнений, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт и туризм. Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится еще на более редкие классификационные подгруппы.

Гимнастика в системе физического воспитания занимает значительное место. Она подразделяется на основную (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивную (акробатика, художественная гимнастика, собственно спортивная на брусьях, кольцах и других снарядах, вольные упражнения) и вспомогательную (спортивно-вспомогательная, лечебная и др.).

Специфической особенностью гимнастики является избирательное воздействие на различные части тела, отдельные суставы, мышечные группы и даже на разные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки нагрузки; разнообразие упражнений; использование предметов, снарядов; проведение упражнения под музыкальное сопровождение.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется главным образом основная гимнастика и элементы художественной гимнастики.

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного или условного сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.) В игре предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают ребенка решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей (убегать от ловишки). Это помогает закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в постоянно изменяющихся условиях. Ярко выраженная эмоциональность игровых действий позволяет человеку с большим удовольствием и более длительное время выполнять упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости и приводит к динамичности двигательных навыков.

Между участниками игры возникает взаимная обусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.).

Игры применяются тогда, когда движение освоено и требуется развить умение применять двигательные навыки в различных ситуациях. Кроме того,

игры применяют для развития физических качеств, а также для воспитания морально-волевых качеств.

Спорт характеризуется достижением в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

С детьми дошкольного возраста используются лишь спортивные различные виды физических упражнений (лыжи, коньки, санки, велосипед, плавание и др.). Формируя основы техники этих наиболее простых спортивных видов физических упражнений у детей дошкольного возраста, решают главные задачи физического воспитания с учетом возрастных особенностей.

Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. С детьми дошкольного организуются прогулки с использованием различным способов передвижения (пешком, на лыжах, велосипеде и др.). В пути, на остановках могут применяться разнообразные физические упражнения (например, спрыгивание с пеньков, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом, подвижные игры и др.). Прогулки организуются тогда, когда упражнение разучено и закреплено в обычных условиях.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей,

охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

2.4. Иные характеристики содержания Программы

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

I. организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

II. выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

В ДОУ разработаны:

- модель основного образования воспитанников учреждения в области физической культуры;
- режимы двигательной активности детей всех возрастных групп;
- модель оздоровительных мероприятий учреждения (посезонно).

Региональный компонент

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе, культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

Задачи физического развития дошкольного учреждения включают следующее:

- Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, ловкость через традиционные игры и забавы коми народа;
- Осуществлять комплекс оздоровительных мероприятий с учетом природных и погодных условий региона;
- Совершенствовать физическое развитие детей через национальные праздники коми народа.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребёнка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования

ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание на участие в жизни детского сада.

Участие родителей в реализации Программы	Формы участия
В проведении мониторинговых исследований	<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование; - социологический опрос;
В создании условий	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в создании предметно-развивающей среды;
В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей	<ul style="list-style-type: none"> - наглядная информация (стенды, папки-передвижки, фоторепортажи); - памятки; - создание странички на сайте Учреждения; - консультации, семинары, семинары-практикумы; - распространение опыта семейного воспитания; - мастер-классы; - родительские собрания;
В воспитательно-образовательном процессе учреждения, направленном на установление сотрудничества и партнерских отношений с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство	<ul style="list-style-type: none"> - Дни открытых дверей; - Дни здоровья; - Мастер-классы; - Совместные праздники, развлечения; - Встречи с интересными людьми; - Участие в конкурсах; - Мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности.

III. Организационный раздел

3.1. Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей осуществляется в соответствии с учебным планом.

Содержание образовательной области реализуется в двигательной деятельности на занятиях (организованной образовательной деятельности): ООД «Физическая культура».

Объем нагрузки на образовательную деятельность определен в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

ООД по физической культуре согласно МАДОУ д/с № 10 для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях организованная образовательная деятельность по физической культуре осуществляется на открытом воздухе.

Для детей 3-5 лет занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в физкультурном зале. Для детей 5 - 7 лет организуются 3 раза в неделю: 2- в физкультурном зале и 1- на открытом воздухе, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
2 младшая группа	3	12	108
Средняя группа	3	12	108
Старшая группа	3	12	108
Подготов. группа	3	12	108

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику Организации. Примерное комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности и культурно - досуговой деятельности по возрастам.

3.2. Календарно - тематическое планирование

Сентябрь	Детский сад	1. Наш детский сад	Досуги и конкурсы Кросс нации 2 неделя: «Здравствуй, детский сад!»(2мл) 4 неделя: «Красный, желтый, зеленый» (ср,подг. Гр.)
		2. Неделя здоровья	
		3. Кто заботится о детях в детском саду / Профессий хороших на свете немало...	
		4. Наши игрушки / Транспорт. ПДД	
Октябрь	Осень в гости к нам пришла	1. Осень в лесу	«Папа, мама, я – спортивная семья» (все группы)
		2. Овощи, фрукты / Осень в деревне	
		3. Одежда. Обувь. Головные уборы	
		4. Семья / Где родился - там н пригодился! (коми неделя, патриотическое воспитание)	
Ноябрь	Я в мире человека	1. Неделя сказки	Развлечение по пожарной безопасности «Пожарные» (подг.гр.) «Поездка в зоопарк» (2мл.гр.)
		2. Домашние животные и их детёныши/Обитатели рек, морей, океанов	
		3. Мир предметов / Музей вещей.	
		4. Дом в котором я живу / Мебель. Бытовые приборы	
Декабрь	Здравствуй Зимушка – Зима!	1. Зима / В царстве Снежной королевы	Викторина «Зимние виды спорта» (подг.гр.) Досуг «В гостях у мишки» (2мл.гр. ср.гр.)
		2. Дикие животные зимой / Животные холодных стран и континентов	
		3. Ёлка наряжается, праздник приближается / Пожарная безопасность дома	
		4. Самый весёлый праздник – Новый год!	
Январь	Наши традиции	1. В здоровом теле – здоровый дух	« Зимние забавы» (2мл.гр, ср.гр.) «Весёлые эстафеты» (подг.гр)
		2. Зимние забавы / Растительный и животный мир Пармы. Заповедники.	
		3. Дом. Посуда / Декоративно-прикладное искусство России	
Февраль	Защитники Отечества	1. Моя семья / Кто мы? Откуда? Где наши корни?	Лыжня России Музыкально – спортивный досуг «Папа, бабушка и я – защитим страну
		2. Сказки А.С. Пушкина	
		3. Транспорт / Службы 01, 02, 03 всегда на страже	

		4. Мой папа самый лучший! / Слава защитникам Отечества!	всегда!» (все группы)
Март	Народная культура и традиции	1. Мамочка любимая / Моя мама лучше всех. Женские профессии	Развлечение «Проводы Зимы» (все группы)
		2. Весна – красна	
		3. Неделя поэзии, театра, музыки	
		4. Свойства материалов	
Апрель	Земля - наш общий дом	1. Неделя здоровья. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Лыжные гонки «День космонавтики» (ср, подг.гр) «Путешествие в лес» (2 мл.гр.)
		2. Весна шагает по планете / Земля - наш общий дом. Космос.	
		3. Деревья. Кустарники. Цветы. Комнатные растения / Разнообразие растительного мира России	
		4. Неделя безопасного поведения	
Май	Мир вокруг нас	1. Взрослые и дети/ День Победы!	Праздник «День Победы» (все группы)
		2. Мой город /	
		3. Животные жарких стран и континентов/Давайте сохраним природу!	
		4. Весна. Птицы. Насекомые. / Внимание дорога!	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы» Л.И.Пензулаева

Недел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	7 - 9 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

ОКТАБРЬ						
неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

НОЯБРЬ						
неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

ДЕКАБРЬ

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- подпрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в	Ходьба в колонне по одному чередовании. Ходьба и бег проводятся в	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ЯНВАРЬ						
1 неделя						
2 неделя						
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ						
неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

МАРТ						
недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
недел я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

АПРЕЛЬ						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаям ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

	МАЙ					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 неделя	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть 2—3 минуты	Основная часть 12—14 минут			Заключительная часть 2—3 минут
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ОКТАБРЬ						
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
НОЯБРЬ						
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
неделя	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ЯНВАРЬ						
1 неделя						
2 неделя						
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Недел дет я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ФЕВРАЛЬ						
неделя 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
неделя 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
недел я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАРТ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
МАЙ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при упражнении в прокатывании мяча между ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижности.
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с («по-медвежьему»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

Недел я	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка» «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

ОКТАБРЬ

1 неделя	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
недел 'я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 3. Пролезание в обруч	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

НОЯБРЬ

1 неделя	<p>1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.</p>	<p align="center">ОРУ с малым мячом</p>	<p>1. Равновесие 2.Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».</p>	<p>«Пожарные на учении». «Мышеловка»..</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
недел я	<p>1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами</p> <p>2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p align="center">ОРУ с обручем</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»</p>	<p>«Не оставайся на полу» «Ловишки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>
недел я	<p>1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p> <p>2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную.</p>	<p align="center">ОРУ с большим мячом</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»</p>	<p>«Удочка» «Ловишки парами».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
неде ля	<p>1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые бегом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.</p>	<p align="center">ОРУ На гимнастических скамейках</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее».</p>	<p>«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?». одному за самым Ходьба в колонне по ловким водящим.</p>

ДЕКАБРЬ

недел я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клошкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

ЯНВАРЬ

1 неделя						
2 неделя						
3 неделя	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами.; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.</p>
4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с веревкой</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>

ФЕВРАЛЬ

1 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие</p> <p>упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжные скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину</p> <p>4.«Точный пас»</p> <p>5.«По дорожке»</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками</p>
2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>«Сделай фигуру!»</p> <p>Построение в шеренгу на лыжах</p> <p>выполнение различных упражнений</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Лазанье</p> <p>«Кто дальше».</p> <p>«Кто быстрее».</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>
3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками.</p> <p>Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Эстафета с передачей мяча в колонне.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на скамейках.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>2. Подлезание под палку</p> <p>3. Перешагивание через шнур</p> <p>4.«Точно в круг».</p> <p>5.«Кто дальше».</p>	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	<p>Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>
4 неделя	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег</p> <p>ходьба враспынную; построение в колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>1. Лазанье</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе</p> <p>5.«Гонки санок».</p> <p>6.«Не попадись».</p> <p>7.«По мостику».</p>	<p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>

МАРТ

недел я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

АПРЕЛЬ

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

МАЙ

неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег враспынную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
неделя	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспышную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.И «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			НОЯБРЬ			
1 неделя	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2 неделя	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
3 неделя	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
неделя 1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
неделя 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
неделя 3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
неделя 4	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке бокром приставным шагом 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас».. 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 неделя						
2 неделя						
неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
неделя	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Упражнение на равновесие.</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>

Нед еля	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительн ая часть
			Общеразвиваю щие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
недел я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
неде ля 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
неде ля 3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
неде ля 4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие 1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «У дочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра «Тихо — громко» малой подвижности	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Целевая	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору
2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. предметы, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» «Горелки». Подвижная игра	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в одному.
4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на	Игра малой подвижности «Летает — не летает». подвижности по выбору детей.

3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

1. Анисимова М.С. Обучение детей 3-7 лет ходьбе на лыжах: Из опыта работы; Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров.- Сыктывкар, 2007.
2. Маханева М.Д С физкультурой дружить - здоровым быть – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2014
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.- М.: Мозаика-синтез, 2015.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий.- М.: Мозаика-Синтез, 2015.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика – Синтез, 2006.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - ООО «ТЦ Сфера», 2016.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - ООО «ТЦ Сфера», 2015.
- 11.Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.
- 12.Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Гном, 2015.
- 13.Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Гном, 2015.
14. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье М: ТЦ Сфера, 2011.
- 15.Шебеко В.Н., . Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду – М.: Просвещение, 2003

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Васильева Лариса Леонидовна

Действителен с 13.04.2021 по 13.04.2022