

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 210»

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического Совета
протокол № 1 от «26» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 210»
Н.В. Мартынова
Приказ № 149-о от «30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 210»
на 2021-2022 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре Каретникова И.Л.

город Нижний Новгород

2021 год

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка _____	3
1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы _____	4
1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста _____	6
1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования _____	9
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе _____	13

II. Содержательный раздел:

Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года) _____	19
2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года) _____	20
2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 года) _____	21
2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста- на пороге школы (6-7 года) _____	22
2.5. Образовательная деятельность с детьми группы компенсирующей направленности (5 -6 лет и 6-7 лет) _____	23
2.6. Формы физкультурно-оздоровительной работы _____	31
2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников _____	33
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами _____	38

III. Организационный раздел:

3.1. Организация двигательного режима _____	42
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы _____	44
3.3. Условия реализации рабочей программы _____	45
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий _____	48
3.5. Культурно-досуговая деятельность _____	49
3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений _____	53
3.7. Программно - методическое обеспечение образовательного процесса _____	65
3.8. Развернутое планирование организованной деятельности _____	67

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

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

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);

- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
 - Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
 - Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив

усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаются освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей

физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

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 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 ситуацию, 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 и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Возрастная группа	Планируемые результаты
3 - 4 года	<ul style="list-style-type: none"> - Свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы; - строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; - энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; - принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком; - энергично отталкивать мячи при катании, бросании; - ловить мяч двумя руками одновременно; - сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; - реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; - выполнять правила в подвижных играх; - соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Правильно держать осанку; - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в самостоятельной двигательной деятельности; - ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы; - перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

	<ul style="list-style-type: none"> - энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве; - в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; - прыгать через короткую скакалку; - принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди); - строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения; - выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - самостоятельно организовать знакомые игры; - действовать по сигналу.
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Правильно держать осанку; - осознанно выполнять движения; - бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - ориентироваться в пространстве; - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место; - проявлять интерес к различным видам спорта; - уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; - проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - прыгать на мягкое покрытие; - мягко приземляться; - прыгать в длину с места; - с разбега; - в высоту с разбега – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - перебрасывать набивные мячи; - бросать предметы в цель из разных исходных положений; - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние;

- метать предметы в движущуюся цель;
- держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений;
- выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- уметь перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.
- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Таблица оценок физической подготовленности детей

Младший возраст 3 - 4 года

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества	Равновесие
-------	----------------------------	------------

	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев .р. (м)	Статич. равновесие (сек)
Высокий (36)	3,6	45,0	3,6	2,0	11,0
Средний (26)	3,8	41,0	2,5	1,2	6,0
Низкий (16)	4,5	36,0	1,9	0,6	4,0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание пр.р. (м)	Метание лев.р. (м)	Статич. равновесие (сек)
Высокий (36)	3,5	50,0	3,7	2,5	4,0
Средний (26)	3,7	45,0	2,6	1,4	3,0
Низкий (16)	4,3	40,0	2,0	0,80	1,0

Средний возраст 4-5 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	2.6	8.3	80	4.1	9	12.7	9.0
Средний (26)	2.9	8.9 - 9.4	56 - 67	3.7	5 - 6	13.0	5.0
Низкий (16)	3.5	10.2	41	3.1	1	13.6	4.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)

Высокий (36)	2.5	8.1	85	5.3	6	12.4	6.0
Средний (26)	2.8	8.7 - 9.2	63 - 73	4.9	3 - 4	12.7	4.0
Низкий (16)	3.6	10.0	48	4.3	0	13.3	3.0

Старший возраст 5 -6 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	7.2	95	6.0	150.0	10	11.6	14.0
Средний (26)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0	130.0	6 - 8	11.9	9.0
Низкий (16)	9.3	55	2.5	80.0	2	12.5	7.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	6.9	105	6.1	168	8	11.3	11.0
Средний (26)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1	148	5 - 6	11.6	7.0
Низкий (16)	9.0	68	2.6	98	1	12.2	6.0

Подготовительная к школе группа, возраст 6 – 7 лет

Девочки

	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Ловкость	Равновесие
--	----------------------------	----------	----------	------------

Баллы	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	6.5	120	7.5 - 8.5	170 - 209	12	10.1	46
Средний (26)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8	140 - 180	7 - 9	10.4	38
Низкий (16)	8.4	83	3.5-4.5	90 - 130	3	12.2	28

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	6.1	128	11.3 - 14.3	210 - 240	10	9.7	28
Средний (26)	6.8 - 7.3	102 - 114	10.3 - 13.3	180 - 210	6 - 7	10.0	14
Низкий (16)	8.1	85	5.3 - 8.3	130 - 160	2	11.1	7

Возраст 6 - 7 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	6.5	120	7.5 - 8.5	170 - 209	12.0	11.3 - 10.1	46,0
Средний (26)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8	140 - 180	7.0 - 9.0	11.6 - 10.4	28,0
Низкий (16)	8.4	83	3.5 - 4.5	90 - 130	3.0	12.2 - 11.0	9,0

Мальчики

	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Ловкость	Равновесие
--	----------------------------	----------	----------	------------

Баллы								
	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)	
Высокий (3б)	6.1	128	11.3 - 14.3	210 - 240	10.0	11.2 - 9.7	28,0	
Средний (2б)	6.8 - 7.3	102 - 114	10.3 - 13.3	180 - 210	6.0 - 7.0	11.5 - 10.0	11,0	
Низкий (1б)	8.1	85	5.3 - 8.3	130 - 160	2.0	11.1 - 10.6	7,0	

II. Содержательный раздел

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

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. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. 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 (на прижимая к груди).

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.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста 5-6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентировать в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4. Образовательная деятельность с детьми подготовительной к школе группы 6-7 лет

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 темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценить свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.6. Формы физкультурно-оздоровительной работы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, 	<p>Подвижные игры. Игровые упражнения.</p>	<p>Беседа Совместные игры.</p>

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

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

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников

План работы с родителями младшей группы.

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Здоровье детей в наших руках».	Анкетирование родителей	Сентябрь	Родители, инструктор.
2.	«Утренняя гимнастика – чем полезна для ребёнка».	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, родители, воспитатели.
3.	«Спортивная одежда и обувь детей».	Индивидуальные беседы и рекомендации	Сентябрь	Инструктор, родители, воспитатели.
4.	«Рецепты здоровой пищи»	Папка - передвижка	Октябрь	Инструктор
5.	«Библиотека игр»	Подборка подвижных игр	Октябрь	Инструктор
6	«Мы за здоровый образ жизни».	Выпуск информационного буклета	Ноябрь	Инструктор
7.	«Как организовать подвижные игры дома».	Мастер - класс	Декабрь	Инструктор, родители.
8.	«Дыхательная гимнастика»	Информационный стенд	Январь	Инструктор
9.	Секрет здоровья»	Инструктор	Январь	Инструктор
10	«Не боимся стужи – со здоровьем дружим»	Папка-передвижка	Февраль	Инструктор
11.	«Мы здоровью скажем – ДА».	Просмотр открытого занятия	Февраль	Инструктор, дети, родители, воспитатели.
12.	«Весёлая физкультура в квартире»	Папка - передвижка	Март	Инструктор
13	«10 советов родителям»	Консультация	Апрель	Инструктор
14.	«Как правильно организовать физические упражнения дома»	Консультация	Май	Инструктор

План работы с родителями средней группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатели, родители.
2	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	Консультация	Октябрь	Инструктор, воспитатели
3	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	Ноябрь	Инструктор
5	«Виды спорта»	Конкурс рисунков	Ноябрь	Инструктор, воспитатели, родители
6	«Проведем выходной день с пользой»	Папка-передвижка	Декабрь	
7	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Информационный стенд	Декабрь	Инструктор
8	«Двигательный режим ребёнка»	Папка-передвижка	Январь	Инструктор
9	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на открытом воздухе.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители
10	Спортивный праздник, посвящённый дню защитника отечества.	Открытое мероприятие.	Февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Дыхательная гимнастика.»	Консультация	Март	Инструктор
12	Русские народные традиции»	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Папка-передвижка	Апрель	Инструктор
14	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Информационный стенд	Май	Инструктор

План работы с родителями старшей группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Значение режима дня для здоровья ребенка».	Консультация	Сентябрь	Инструктор
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Право на отдых».	Конкурс рисунков на спортивную тематику	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители
5	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
7	«Профилактика ОРЗ и гриппа».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	Физкультурное развлечение совместно с родителями.		Январь	Инструктор, воспитатель, родители
9	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Дыхательная гимнастика».	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители

План работы с родителями подготовительной группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей»	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Профилактика плоскостопия у дошкольников»	Практикум	Сентябрь	Инструктор, родители
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители, дети
5	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Жить здорово!» «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Семинар-практикум для родителей	Ноябрь	Инструктор
7	«Значение и организация утренней гимнастики в семье».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Физкультурное развлечение совместно с родителями.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители, дети
9	«Как научить ребенка следить за осанкой»	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Десять советов родителям»	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. руководитель, воспитатель, родители

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№ п/п	Формы работы	Срок	Ответственный
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми и с детьми с ОВЗ в целях развития физических качеств	в течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Участие в педагогических советах МДОУ	в течении года	По плану МДОУ
4.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов МДОУ.	Март	Инструктор по физической культуре
5.	Работа с учителем – логопедом по развитию речи на занятиях по ФИЗО.	в течении года	Инструктор по физической культуре, специалисты
6.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	Сентябрь-май	Инструктор по физ. культуре, специалисты
7.	Смотр-конкурс «Зимний участок- территория здоровья» постройки из снега. Музыкально-спортивное мероприятие «На защиту Родины!»	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели
8.	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945.	Май	Инструктор по физической культуре

План работы инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

№	Мероприятия	Дата проведения
1	Обследование уровня развития двигательной сферы детей; сформированности движений и пространственных представлений	Сентябрь май
2	Диагностика интереса к физическим упражнениям	Октябрь
3	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий	Октябрь

4	«Упражнения для развития мелкой моторики» (консультация для инструктора по физ. культуре; оформление памятки для родителей)	Ноябрь
5	Психолого – педагогические аспекты двигательного развития ребёнка (консультация для инструктора по физ. культуре)	Декабрь
6	«О здоровье всерьёз» Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания.	Январь
7	Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры (консультация для инструктора по физ. культуре)	февраль
8	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений	В течение учебного года
9	Дети с отклонениями в физическом развитии (выработка рекомендаций для инструктора по физ. культуре)	В течение всего учебного года.
10	Коррекция эмоционально – волевой сферы (наблюдение за детьми и составление индивидуального плана работы)	В течение всего года

План работы инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

№ п/п	Содержание работы	Срок проведения
1	Подбор музыки для использования ее на гимнастике	Сентябрь
2	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течение года
3	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года
4	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года
5	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги	В течение года
6	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников	В течение года

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице			1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки		3-5мин	3-5мин	3-5мин	3-5мин

	в середине статического занятия		ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол,	Старшая и	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре

	эстафеты)	подготовительная группы		
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.3. Условия реализации рабочей программы

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные

своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажёров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Спортивный зал
Перечень инвентаря физкультурного зала с учетом требований ФГОС ДО

Наименование	Количество	О Д Д	Р О Д	П И	Т Ф Ф О
Скамейка гимнастическая	4	+	+	+	+
Подвесная лестница деревянная	2	+	+	-	+
Мат гимнастический	4	+	+	-	+
Мишень навесная	2	+	+	+	+
Спортивный комплекс для подлезания и лазания	1	+	+	+	+
Дуга большая высота - 50см.	2	+	+	+	+
Дуга малая высота . 30см.	2	+	+	+	+
Щит баскетбольный навесной с кольцом	2	+	+	+	+
Лестница веревочная подвесная	3	+	+	-	+
Канат веревочный	2	+	+	+	+

Шнур плетенный короткий длина- 50 см	20	+	-	+	+
Скакалка	30	+	+	+	+
Палка гимнастическая деревянная	15	+	+	-	+
Палка гимнастическая пластмассовая	30	+	+	+	+
Обруч малый пластмассовый диаметр - 60 см	30	+	+	+	+
Обруч большой металлический диаметр- 75 см	30	+	+	+	+
Кубик пластмассовый малый	20	+	+	+	+
Мяч резиновый малый	30	+	+	+	+
Мяч резиновый большой	30	+	+	+	+
Мяч футбольный	2	+	+	+	+
Мяч массажный	30	+	+	-	+
Мешочек с песком большой 200 гр.	15	+	+	-	+
Мешочек с песком малый 100 гр.	15	+	+	-	+
Кегельбум большой	3	+	+	+	+
Кегельбум малый	2	+	+	+	+
Ключки пластмассовые с мячами	4	+	+	+	+
Погремушки	20	+	+	+	+
Ракетки пластмассовые	6	+	+	+	+
Фишки для разметки	20	-	-	+	+
Конусы большие	19	-	-	+	+
Конусы малые	10	-	-	+	+
Тренажеры простейшего типа: гантели	30	+	+	-	+
Деревянный ящик для спортивного инвентаря	1	-	-	-	-
Стеллажи для спортивного инвентаря	4	-	-	-	-
Флажки разноцветные	20	-	+	+	-

Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований	1	+	+	+	+
Сухой бассейн для зала с комплектом шаров	5	+	+	+	+
Коврик массажный 25х25 см резиновый	5	+	+	-	+
Дорожки массажные пластмассовые	2	+	+	-	+
Стойка для прыжков в высоту	4	+	+	-	+
Мешок для прыжков	2	+	+	+	+
Балансир в виде диска деревянный	6	+	+	-	+
Балансир в виде диска пластмассовый	2	+	+	-	+
Футбольные ворота	2	+	+	+	+
Велотренажер детский	1	+	-	-	+
Самокат	4	+	+	+	+
Тачки пластмассовые	4	-	-	+	+

Условные обозначения:

ОДД – организация двигательной деятельности;

РОД – развитие основных движений;

ПИ – подвижные игры

ТФФО - тренировка физических функций организма

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№ П/П	Содержание основных мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья»	сентябрь	Инструктор по физической культуре
2	«Папа, мама я – спортивная семья!»	октябрь	Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные «День народного единства»	ноябрь	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
3	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию «Нового года»	декабрь	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
4	«Масленичные гуляния»	февраль	Музыкальный руководитель Воспитатели групп
5	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества «На защиту Родины!»	февраль	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
6	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию Международного женского дня в России «8 марта!»	март	Музыкальный руководитель. Воспитатели групп
	Музыкальные мероприятия «До свидание детский сад!»	май	Музыкальный руководитель Воспитатели групп

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Физкультурные досуги. Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;

- строится на элементах одной из спортивных игр;
- музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурные праздники. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

Месяц	Возрастные группы				
	2-ая младшая	средняя	старшая	подготовительная	логопедическая
Сентябрь	<p>«В гостях у матрешки» Развлечение по ПДД Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в спортивном развлечении.</p>	<p>«Мы пешеходы» Развлечение по ПДД Цель: продолжать формировать знания детей об элементарных знаниях дорожного движения.</p>	<p>«Светофория» Развлечение по ПДД Цель: развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание соблюдать ПДД.</p>	<p>«Физкульт – ура!» спартакиада в рамках дня здоровья Цель: совершенствовать физические качества у детей во всех видах двигательной деятельности.</p>	<p>Спортивный праздник «Путешествие по городу дорожных знаков» Развлечение по ПДД Цель: закрепить знания о дорожных знаках, развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве.</p>

Октябрь	<p>«Репка» Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроения и совершенствовать двигательные умения и навыки.</p>	<p>«Сбор урожая» Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроения и развития интереса к соревновательной деятельности.</p>	<p>«Страна Витамина» Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.</p>	<p>Спортивный праздник «Ребята, давайте жить дружно!» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Формировать у детей культуру движений двигательных качеств.</p>	<p>«Страна Витамина» Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.</p>
Ноябрь	<p>Спортивный праздник «Мой веселый звонкий мяч» Цель: развивать навыки коллективной работы. Упражнять детей в умении быть ловкими и быстрыми. детей</p>	<p>«Дом для зайчика» Цель: знакомить детей с русским народным бытом, формировать умения использовать ОВД в игровых ситуациях.</p>	<p>«В гостях у доктора Айболита» Цель: вызвать положительное эмоциональное отношение к ценности собственного здоровья.</p>	<p>«На необитаемом острове» физкультурное развлечение Цель: совершенствовать физические способности детей ловкость, скорость.</p>	<p>«День рождения Деда Мороза» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.</p>
Декабрь	<p>«Нас елочка зимою в гости позвала» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать в детях чувство красоты, любознательности, смелости, дух товарищества.</p>	<p>Спортивный праздник «Как снеговик друзей искал» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.</p>	<p>«Зимние приключения в стране сказок» Цель: учить радоваться и сопереживать сказочным героям. Воспитывать уверенность в себе, волевые качества.</p>	<p>«Королевство мячей» физкультурное развлечение Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность логическое мышление.</p>	<p>«Зимние приключения в стране сказок» Цель: создать обстановку эмоционального комфорта. Развивать речевые навыки.</p>

Январь	<p>«Вы мороза не боитесь?» Цель: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Создавать радостное, весёлое настроение.</p>	<p>«Проделки зимнего ветра» Цель: учить детей действовать согласованно. Познакомить со способами управления и регуляции настроения.</p>	<p>«Сорт – это здоровье» Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.</p>	<p>День здоровья «Два Мороза» Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка, формируя способности в выполнении физических упражнений.</p>	<p>«Сорт – это здоровье» Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.</p>
Февраль	<p>Спортивный праздник «Дошколята – brave ребята» Цель: учить детей радоваться. Прививать любовь к занятиям физ. культурой и спортом.</p>	<p>Спортивный праздник «Наши brave солдаты» Цель: учить детей играть в команде, не ссориться, уметь договариваться. Воспитывать выдержку, настойчивость.</p>	<p>Спортивный праздник «Будущие защитники!» Цель: расширять представление детей о государственном празднике и защитниках Отечества. Предоставлять детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.</p>	<p>Спортивно – музыкальный праздник «На защиту Родины!» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать соревновательный дух дошкольников.</p>	<p>Спортивный праздник «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки!» Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность, логическое мышление.</p>
Март	<p>«На помощь колобку» Цель: знакомить детей со сказкой колобок. Развивать мышление, ловкость, быстроту, желание и умение играть с товарищами.</p>	<p>«Здравствуй, Фунтик» Цель: познакомить детей с новыми подвижными играми, конкурсами, заличками, загадками.</p>	<p>«Приключение в стране Здоровья» Цель: создавать у детей радостное настроение высокий эмоциональный подъём.</p>	<p>«А ну – ка, девочки!» физкультурное развлечение Цель: продолжать учить детей играть в команде, учитывать возможности партнёра.</p>	<p>«Путешествие к волшебнице Воде» Цель: формировать у детей умение использовать ОВД в игровых ситуациях. Вызвать желание беречь и охранять природу.</p>

Апрель	<p>«Как зайчонок в лесу заблудился» Цель: предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.</p>	<p>День здоровья «С физкультурой нам болезни не страшны» Цель: оздоравливать детский организм с помощью игр и упражнений.</p>	<p>Спортивный праздник «Спортивная семья» с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.</p>	<p>«Проделки королевы Простуды»» физкультурное развлечение Цель: формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей.</p>	<p>«Спортивная семья» с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.</p>
Май	<p>«Мы за солнышком шагаем» Цель: создавать весёлое настроение. Оздоровливать организм ребёнка с помощью движений и действий.</p>	<p>«Мы разбудим солнышко» Цель: создавать радостное настроение. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>«Путешествие на цветочную поляну» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.</p>	<p>«Кем быть» физкультурный тематический досуг ко дню весны и труда Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка путём формирования способностей в выполнении различных заданий.</p>	<p>«Путешествие на остров сокровищ» Цель: воспитывать чувство единства, сплочённости. Учить радоваться победам товарищей.</p>

3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений

Для детей младшего возраста (3-4 года)

Основные движения

Ходьба	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.</p>
--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Катание, бросание, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипеде	Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».
С подлезанием и	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

лазаньем	
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Для детей среднего возраста (4-5 года)

Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии, друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения с	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

переходами	
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.
Скольжение	Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.
Игры на лыжах	«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»
Катание на велосипеде	Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»
На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору».

Для детей старшего возраста (5-6 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком

	песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.
Элементы футбола	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»
С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Для детей старшего возраста – на пороге школы (6-7 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.
Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.
Бросание, ловля,	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через

метание	сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках	Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате
Игры на велосипеде	«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	

Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.
Элементы хоккея	(без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.
Элементы настольного тенниса	Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	
С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
Эстафеты	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Лапта.»

3.7. Программно- методическое обеспечение образовательного процесса

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования.
2. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
7. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
8. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4 -и 7 лет.
9. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников.
10. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
11. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания и развития ребенка.
12. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
13. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду.
14. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.

3.8. Развернутое планирование организованной деятельности

Младшая группа

Сентябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи		Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; Прыжки на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	
Вводная часть		Ходьба и бег в прямом направлении.	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне парами, взявшись за руки, бег парами.	
ОРУ			Без предметов	С мячом	С кубиками	
Этапы занятия	Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба между двумя линиями (S=25 см). 2. Игровое упражнение с мячом – прокати мяч.	1. Прыжки на 2 ногах на месте. 2. Игры и упражнения на равновесие- «Пойдем по тропинке».	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»
		2 зан. с усложнением	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
Подвижная игра		«Бегите ко мне» Упражнение «догони мяч».	«Птички в гнездышках»	«Кот и воробышки»	«Солнышко и дождик»	
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	

Октябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	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.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Остановка, поворот в другую сторону.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз-нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	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.
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С лентами	С мячом	С кубиками
	Основные виды движений 1 занятие	1. Прыжки на 2 ногах через шнур. 2. Ходьба по ограниченной поверхности (мостик через речку) ширина 25 см, длина 2 м.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки: на 2 ногах с продвижением вперед, из обруча в обруч. (расстояние 1,5м).	1. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. Ползание в прямом направлении до ориентира.	1. Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. Ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.

	2 занятие с усложнением	Игровое упражнение: «Мышки» - проползти под шнуром (высота - 40 – 50 см.); С мячом – докати колобка до домика.	Игровое упражнение «Побежим по дорожке» (бег между двумя линиями); Попрыгаем как зайчики.	Игровое упражнение перепрыгнем через «канаву» (шнур); с мячом – «Чей мяч дальше?»	Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.
Подвижная игра		«Мой веселый звонкий мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Ноябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	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	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	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.
	Общеразвивающ ие упражнения	С лентами	С обручем	Без предметов	С флажками.

Основные виды движений	1 занятие	1. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки» (на 2 ногах через шнур). 2. Равновесие «В лес по тропинке», ходьба по ограниченной поверхности (ширина 25 см, длина 2 м.)	1. Прокатывание мяча «Точный пас», в прямом направлении. 2. Прыжки «Через болото» на 2 ногах с продвижением вперед (диаметр 30-40см.).	1. Игровое задание «Прокати не задень» прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м). 2. «Проползи – не задень» ползание в прямом направлении до ориентира.	1. Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках. 2. ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.
	2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: лазанье под дугу (шнур); «Прокати мяч и доползи»; «Пробеги по мостику»	Игровые упражнения: Равновесие – ходьба из обруча в обруч; «Перепрыгни из ямки в ямку» (из обруча в обруч).	Игровые упражнения: прыжки до кубика; «Перепрыгни ручеек»; «Прокати мяч до кегли»	Игровые упражнения: «Прокати в ворота» (катание мячей в парах); «Доползи до зайки» (на четвереньках);
	Подвижная игра	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Лошадки»
	Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Сорока»	Ходьба по массажным коврикам	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	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		С кубиками	С мячом	Со снежинками	С султанчиком
Основные виды движений	1 занятие	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень» (между кубиками). 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	1. Прокатывание мячей друг другу «Мы слепили снежный ком». 2.Прыжки со скамейки «Весёлые птички»	1. Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!». 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см.)	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».
	2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони».	Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком в корзину».	Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробьи на ветках»; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу.
Подвижная игра		«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Птица и птенчики»	«Лошадки»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	М.п. /игра «Каравай»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Январь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, в чередовании с ходьбой врассыпную по «полянке» бегут в рассыпную, не задевая друг друга.	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.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу, врассыпную стараясь не задевать друг друга.
	Общеразвивающие упражнения		С обручем	С кубиком	Без предметов
	Основные виды движений		1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Прыжки «Зайки – прыгуны» между кубиками.	1. «Медвежата» - ползание по залу. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Подлезание под дуги (высота 50 см, 40см)
	Подвижная игра		«Найди свой цвет»	«Найди свое место»	«Лохматый пёс»
	Заключительная часть		Дыхательная гимнастика «Сломанные часики»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Мп/игра «Каравай»

Февраль		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	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.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
Вводная часть		Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	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		С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие – «Перешагни – не наступи» (5-6 шнуров) 2. Прыжки «С пенёк на пенёк» (из обруча в обруч).	1. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» 2. Прыжки «Весёлые воробышки».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь пола.	1. Лазание под дуги в группировке «Под дуги». 2. Равновесие – ходьба по доске.
	2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони».	Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком в корзину».	Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробы на ветках»; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу.

	Подвижная игра	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнёздышках»	«Воробышки и кот»	«Лошадки»
	Заклучительная часть	Пальчиковая гимнастика «Мальчики - пальчики»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	М.п. /игра «Каравай»	М.п. /игра «Найди игрушку»

Март		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
Вводная часть		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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами
Общеразвивающие упражнения		С кубиком	Без предметов	С мячом	С малым обручем
Виды движений	1 занятие	1.«Ровным шажком» - пройти по доске. 2.Прыжки на двух ногах - «Змейкой»	1.Прыжки «Через канавку» (шнуры). 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1.«Брось - поймай» двумя руками вниз. 2.Ползание по скамейке «Муравьишки».	1.Ползание «Медвежата» на четвереньках. 2.Равновесие – ходьба по скамейке.

	2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: «Цыплята» - подлезание под шнур; «Допрыгай до предмета»; перешагивание через шнуры.	Игровые упражнения: Ходьба по шнуру - равновесие; «Докати до флажка» - катание мяча; метание – перебрасывание мяча друг другу.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках до предмета.	Игровые упражнения: лазание под шнур; ходьба и бег по дорожке; перепрыгивание из обруча в обруч.
	Подвижная игра	«Кролики»	«Найди свой цвет».	«Зайка серый умывается».	«Автомобили».
	Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки»	Дыхательная гимнастика «Каша»	Мп/игра «Где спрятался зайчонок?»»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.
Вводная часть	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.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	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.	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		На скамейке с кубиком.	С косичкой (короткий шнур).	Без предметов	С обручем.
Основные виды движений	1 занятие	1.Равновесие. ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки «Через канавку».	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»
	2 занятие с усложнением	Игровые упражнения: «Ползание под шнур»; «Ручеёк» - перепрыгивание через шнур.	Игровые упражнения: равновесие - ходьба по скамейке перешагивая через шнуры; прокатывание мяча между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прокатывание мяча в ворота; проползание между кеглями.	Игровые упражнения: лазание под дугу; ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах.
Подвижная игра		«Тишина»	«По ровненькой дорожке».	«Мы топоем ногами».	«Огуречик - огуречик».
Заключительная часть		М.п. /игра «Найдём лягушонка»	Дыхательная гимнастика «Ворона»	М.п. /игра «Где спрятался медвежонок?»»	Ходьба в колонне по одному.

Май	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ходьбе по наклонной доске, повторить задание в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную по всему залу.

Общеразвивающие упражнения		С кольцом (от кольцаброса)	С мячом	С флажками	Без предмета
Основные виды движений	1 занятие	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	«Парашютисты» - прыжки со скамейки; прокатывают мяч друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	Ходьба по наклонной доске. Ходьба по доске, положенной на пол.
	2 занятие с усложнением	Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони».	Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику».	Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу.	Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики»
Подвижная игра		«Мыши в кладовой».	«Воробышки и кот».	«Огуречик - огуречик».	«Коршун и наседка».
Заключительная часть		М.п. /игра «Где спрятался мышонок».	Дыхательная гимнастика «Ворона»	М.п. /игра «Где спрятался медвежонок?»»	Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа

Сентябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной и по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражняться в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. 1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	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.

Этапы занятия	Вводная часть		Упражнение в ходьбе и беге.	Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную по всему залу. Чередование ходьбы и бега. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному; бег враспынную.
	Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С флажками	С мячом.	С обручем.
	Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба и бег между двумя линиями; 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево;	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах («достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
		2 занятие с усложнением	1. Ходьба между двумя линиями; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями).	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
Подвижная игра		«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»	
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой	Ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Где постучали?».	

Октябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	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.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, перешагивание (перепрыгивание) проводятся в беге.	Построение в шеренгу. Ходьба враспынную и бег враспынную. Игра «Найди свое место». Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, бег враспынную по всему залу. Построение в круг.	Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
	Общеразвивающие упражнения	С косичкой	Без предметов.	С мячом.	С кеглей.
	Основные виды движений 1 занятие	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля).	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезания под дугу, касаясь руками. 2. Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.

		2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	1. Лазанье под дугу. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. Подбрасывание мяча двумя руками.	1. Лазанье под шнур с мячом в руках. 2. Прокатить мяч по дорожке.
	Подвижная игра		«Кот и мыши».	«Автомобили».	«У медведя во бору».	«Кот и мыши».
	Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	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.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.

Общеразвивающие упражнения		С кубиком.	Без предметов.	С мячом.	С флажками.
Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях).	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
	2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 2. Перебрасывание мяча друг двумя руками снизу.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине и выносом рук вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика.
Подвижная игра		«Салки».	«Самолеты».	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили».
Заклучительная часть		Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Задачи		Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег чередуются.
	Общеразвивающие упражнения	С платочком.	С мячом.	Без предмета.	С кубиками.
	Основные виды движений 1 занятие	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу (способ двумя руками снизу). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

		2 занятие с усложнением	1.Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	1.Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мяча друг другу (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «помедвежьки». 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.
	Подвижная игра	«Лиса И куры».	«У медведя во бору».	«Зайцы и волк».	«Птички и кошка».	
	Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.	

Январь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.

		беге чередуются.		перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	
	Общеразвивающие упражнения	С обручем.	С мячом.	С косичкой.	С обручем.
Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу).	Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
	2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра	«Кролики».	«Найди себе пару».	«Лошадки».	«Автомобили».
	Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Февраль		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист и лягушки». Бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
	Общеразвивающие упражнения	Без предмета.	На стульях.	С мячом.	С гимнастической палкой.
	Основные виды движений 1 занятие	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. 2. Прыжки через бруски.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли).	Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс.

		2 занятия с усложнением	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 2. Прокатывание мячей друг в шеренгах. Способ - стойка на коленях. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьей». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
	Подвижная игра	«Котята и щенята».	«У медведя во бору».	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц».	
	Заключительная часть	Игра малой подвижности. «Ручеек»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Дыхательная гимнастика «Каша»	Ходьба в колонне по одному на носках и пятках.	

Март		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	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.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьей»; упражнения в равновесии и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Смена направления движения,	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лошадки и мышки». Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя

		переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	враспынную.	носок, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	остановиться.
Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С обручем.	С мячом.	С флажками.
Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.	Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему». 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры.
	2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижная игра		«Перелет птиц».	«Бездомный заяц».	«Самолеты».	«Охотник И зайцы».
Заключительная часть		Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Сова»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей В	Упражнять детей в ходьбе	Упражнять в ходьбе с	Упражнять детей в ходьбе

		<p>ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.</p>	<p>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.</p>	<p>выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>
Этапы занятия	Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лягушки, бабочки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p>
	Общеразвивающие упражнения	<p>Без предмета.</p>	<p>С кеглей.</p>	<p>С мячом.</p>	<p>С косичкой.</p>
	<p>Основные виды движений</p> <p>1 занятие</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по доске, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>

		2 занятие с усложнением	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры.	1.Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед. 2. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»	
	Заключительная часть	И. м. п. «Угадай, кто позвал»	И. м. п. «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Май		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	Вводная часть	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.

Общеразвивающие упражнения		Без предметов.	С кубиком.	С гимнастической палкой.	С мячом.
Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через шнуры.	Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Метание в вертикальную цель (правой и левой рукой (способ - от плеча)). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
	2 занятие с усложнением	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2. Равновесие - ходьба по доске на носках руки за головой.
Подвижная игра		«Котята и щенята».	«Котята и щенята».	«Зайцы и волк».	«У медведя во бору».
Заключительная часть		Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

Старшая группа.

Сентябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с	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	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в

		ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча.	доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, бег в колонне по одному.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, 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.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. Мелкий, семенящий шаг.
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов.	С мячом.	Без предмета.	С гимнастической палкой.
	Основные виды движений 1 занятие	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). 2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

	2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол	1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами
	Подвижная игра	«Мышеловка».	«Сделай фигуру».	«Удочка».	«Мы, веселые ребята».
	Заключительная часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Октябрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	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.	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.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Этапы занятия	Вводная часть		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег, ходьба врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу; бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную с остановками по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег в колонне по два с поворотом по сигналу.	
	Общеразвивающие упражнения		Без предмета.	С гимнастической палкой.	С малым мячом.	С обручем.	
	Основные виды движений		1 занятие	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Бросание мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Пролезание боком в группировке подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, с перешагиванием через предмет на середине. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.
			2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком. 3. Передача мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине.	1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине 3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см)
Подвижная игра		«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Гуси-лебеди».		

Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Ноябрь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, 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.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.

	Основные виды движений	1 занятие	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	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, руки за головой.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
		2 занятие с усложнением	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. 3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Подвижная игра	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»	
	Заключительная часть	И. м. п. «Найди и промолчи»	И. м. п. «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п. «У кого мяч?»	

Декабрь	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Продолжать отрабатывать	Повторить ходьбу с	Упражнять детей в беге с	Продолжать отрабатывать

		<p>навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p>	<p>изменением направления движения, 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>изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.</p>	<p>навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>
Этапы занятия	Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.</p>
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов.	С большим мячом.	На гимнастических скамейках.

	Основные виды движений	1 занятие	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</p> <p>3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком.</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>
		2 занятие с усложнением	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки по прямой — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении.</p> <p>3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом</p>	<p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.</p>	<p>1. Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами.</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>
	Подвижная игра	«В курятнике»	«Птицы на ветках»	«Рыболов»	«Хитрая лиса»	
	Заключительная часть	И. м. п. «Найди и промолчи».	Упражнение для профилактики плоскостопия: подними карандаш.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	И. м. п. «День и ночь?»	

Январь		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; 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.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
Этапы занятия	Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Ходьбе по кругу в правую сторону, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег враспынную.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком.	С веревкой.	С мячом.	С обручем.

	Основные виды движений	1 занятие	Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди). 2. Пролезание в обруч боком, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
		2 занятие с усложнением	1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы. 4. Ведение мяча до обозначенного места.
	Подвижная игра	«Медведи и пчелы.	«Совушка».	«Не оставайся на полу».	«Хитрая лиса».	
	Заклочительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Игра малой подвижности.	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	

Февраль	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в	Упражнять детей в	Упражнять детей в	Упражнять детей в

		<p>ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p>ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p>	<p>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>
	Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. Перестроение в три колонны</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.</p>
	Общеразвивающие упражнения	<p>С гимнастической палкой.</p>	<p>С большим мячом.</p>	<p>На гимнастических скамейках.</p>	<p>Без предмета.</p>

	Основные виды движений	1 занятие	<p>1. Ходьба по наклонной доске.</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски.</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).</p> <p>3. Перешагивание через шнур.</p>	<p>1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе.</p>
		2 занятие с усложнением	<p>1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом.</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони».</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>
	Подвижная игра	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу».	«Мышеловка».	«Гуси-лебеди».	
	Заключительная	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	

	часть		одному с заданиями для рук.	одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	одному с поворотами по сигналу.
--	-------	--	-----------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------

Март		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		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.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	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.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному и бег, с поворотом в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения (семенящие шаги, широкие шаги); ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой.
	Общеразвивающие	С малым мячом.	Без предметов.	С кубиками.	С обручем.

	упражнения				
Основные виды движений	1 занятие	<p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии один от другого.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи».</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры.</p>	<p>1. Метание мешочков горизонтальную одной рукой снизу.</p> <p>2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами.</p>
	2 занятие с усложнением	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи».</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча.</p> <p>2. Подлезание под дугу (подряд), не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.</p>
	Подвижная игра	«Пожарные на учении».	«Медведи и пчелы».	«Ловишки».	«Не оставайся на полу».
	Заключительная часть	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Эстафета с мячом (большого диаметра)	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

		Апрель	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи			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.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
Этапы занятия	Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
	Общеразвивающие упражнения		С гимнастической палкой.	Со скакалкой.	С малым мячом.	Без предмета.
	Основные виды движений 1 занятие		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине 2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

		2 занятие с усложнением	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком.</p> <p>3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты.</p>
	Подвижная игра	«Медведи и пчелы».	«Ловишки-перебежки».	«Удочка».	«Карусель».	
	Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	

Май		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	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 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 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.
Этапы занятия	Вводная часть	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры.	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; игровое упражнение «Быстро в колонны».
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов.	С флажками.	С мячом.	С обручем.

Основные виды движений	1 занятие	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему».</p>	<p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя.</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>
	2 занятие с усложнением	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо).</p> <p>3. Подлезание под дугу (обруч).</p>	<p>1. Бросание мяча о поле и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым (левым) боком.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p>
Подвижная игра	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу»	«Совушка».	«Караси и щука».	
Заключительная часть	Игра «Что изменилось?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.	

Этапы занятия		Сентябрь			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере у; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	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.	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.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба и бег по кругу в чередовании.
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С флажками	С малым мячом.	С гимнастическими палками
Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мячей друг другу руками снизу, (из – за головы)	1. Прыжки в высоту с доставанием предмета. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2 руками из – за головы. 3. Подлезание под шнур правым и левым боком.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой. 2. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля 2 руками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопок в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке).

	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на 2 ногах через набивные мячи.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками снизу. 2. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине поворот, затем пройти дальше.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге (2 через 2)
Подвижная игра		«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» Эстафета «Сбор урожая»
Заключительная часть		Мп/ игра «Вершки и корешки»	Мп/ игра «Летает не летает»	Ходьба в колонну по одному	Мп/ игра «Фигуры»

Этапы занятия	Октябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	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.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	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.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в приседе. Бег с ускорением.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	На гимнастической скамейке	С мячом

Основные виды движений	1 занятие	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую.	1. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке балансируя руками. 2. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; под дугу. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	2 занятие с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. 3. Перебрасывание мяча друг другу парами.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед и забрасывание мяча в корзину 2 руками. 2. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голову. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. 3. Ведение мяча между предметами.	1. Лазанье в обруч (в группировке) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Краски»	«Ловишки с ленточками»	
Заключительная часть	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»	Мп/ игра «Эхо»	М.п. игра «Летает, не летает».	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»	

Этапы занятия	Ноябрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи		Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	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 равновесие.
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.
ОРУ		Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1 неделя	1. Прыжки на 2 ногах через шнуры. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом 2 способами (пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 2. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (2 руками из-за головы) 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) между предметами 2. Лазанье под дугу 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (по диагонали) 2. Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимн. скамейке, боком приставным шагом с приседанием на середине. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля 2 руками после отскока о пол 2 руками.

	2 неделя с усложнением	1. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 2. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч 2. Передача мяча стоя в шеренгах (Эстафета)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Ходьба по гимн. скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове.	1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры		«Догони свою пару»	«По местам»	«Перелет птиц»	«Эстафета парами»
Заключительная часть		Мп/ игра «Отгадай чей голосок?» Самомассаж ног мячами ежиками.	Мп/ игра «Фигуры»	Мп/ игра «Летает не летает»	«Две ладошки». (музыкальная)

Этапы занятия	Декабрь			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.

Вводная часть		Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег в рассыпную.	Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения		В парах	С гимнастической палкой	С малым мячом	Без предмета
Основные виды движений		1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на 2 ногах между предметами. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 3. Эстафета «Передача мяча в колонне»	1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков	1. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен.
		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, от груди и из-за головы) 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).	1. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его 2 руками. 2. Ползание под шнур правым и левым боком в группировке. 3. Прыжки на 2 ногах между предметами.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (по диагонали) 2. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову
Подвижная игра		«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Охотники и зайцы»	«Два мороза»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия		Январь			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, по кругу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения		С гимнастической палкой	С кубиком.	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Отбивание мяча одной рукой в движении.	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. «Поймай мяч» Перебрасывание мяча друг другу в парах, третий игрок ловит мяч.	1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 3. лазанье под шнур правым и левым боком, в группировке.	1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку.

	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. 2. Перебрасывание малого мяча друг другу (ловля после отскока о пол 2 руками. 3. Ходьба между предметами на носках.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. 3. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
Подвижная игра		«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Снег»	Мп/ игра «Эхо»	Искусственная тропа здоровья	Пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан»

Этапы занятия	Февраль			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, прыжками.	Ходьба в колонне на носках, пятках, приставным шагом левым и правым боком, бег до 2 мин.,	Ходьба по диагонали, змейкой, гимнастическим шагом, бег обычный, подскоками.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие	С обручем	С гимнастической палкой.	Без предметов.	Со скакалкой

упражнения					
Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через шнуры на 2 ногах без паузы 3. Бросание и ловля мяча после отскока от пола (стоя в шеренгах).	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Лазанье на гимнастической стенку с переходом с пролета на пролет	1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Прыжки на правой, левой ноге между предметами. 3. Игровое упражнение «Мяч по кругу»	1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи) 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 3. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч
Подвижная игра		«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	«Жмурки»
Заключительная часть		«Самомассаж» лица, шеи, рук.	Мп/ игра «Море волнуется».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Мп/ игра «Угадай, чей голосок».

Этапы занятия	Март			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	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.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Бег обычный, галопом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, змейкой по диагонали,	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя.
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов.
Основные виды движений	1 неделя	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Метание мешочков горизонтальную цель.	1. Метание мешочков вертикальную цель 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.	1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Эстафета с мячом	1. Перебрасывание мяча (большого диаметра) друг другу, ловля 2 руками после отскока о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала	1. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» 2. Прыжки через короткую скакалку на месте 3. Лазанье под шнур прямо и боком

Подвижная игра	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Волк во рву»	«Совушка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал больше всего коз.	Пальчиковая гимнастика «Совушка»

Этапы занятия		Апрель			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
Вводная часть		Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, галопом. Игра «Быстро возьми»	Ходьба и бег по кругу со сменой направляющего на сигнал воспитателя.	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	Ходьба и бег змейкой, по диагонали.
Общеразвивающие упражнения		С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений	1 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. Передвигаясь вперед 3. Перебрасывание мячей в шеренге.	1 Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	1 Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.

	2 неделя с усложнением	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове с выполнением задания. 2. Прыжки через короткую скакалку стоя на месте и с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей в парах способ по выбору детей	1 Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2.Эстафета с мячом «Передал — садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	1. Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей)	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный). 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
Подвижная игра		«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Волк во рву».	«Салки с ленточкой»
Заключительная часть		Пальчиковая гимнастика «Птицы».	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	Мп/ игра «Великаны и гномы»

Этапы занятия	Май			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой.	Ходьба и бег по залу со сменой темпа движения.	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед. Бег в умеренном темпе 2 мин	Ходьба и бег змейкой, по диагонали.
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками

Основные виды движений	1 неделя	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед</p> <p>3. Бросание малого мяча о стену и ловля его после отскока.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p>
	2 неделя с усложнением	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2 руками.</p> <p>3. Прыжки на 2 ногах между предметами</p> <p>Эстафета «Кто быстрее»</p>	<p>1. Метание мешочков вертикальную цель.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега</p> <p>3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>4. «Проведи мяч»».</p>	<p>1. Лазанье под шнур прямо и боком.</p> <p>2. Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>1. Прыжки между предметами на правой и левой ноге</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешком на голове.</p>
Подвижная игра	«Совушка»	«Охотники и утки»	«Воробьи и кошка»	«Салки»	
Заключительная часть	Мп/ игра «Великаны и гномы»	Мп/ игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Мп/ игра «Великаны и гномы»	

IV. Презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2016 г.

Рабочая программа имеет цель: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма).
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-7 лет с учетом их возрастных и

