

Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 392 «Яблонька»
603146, Нижний Новгород, переулок Кустовой, д. 7; тел.: 417-07-41

Принято
На Педагогическом совете
Протокол № 4 от «20» 08 2019 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №392 «Яблонька»
Т.В.Соболева
Приказ № 175/2-19 от «20» 08 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие» раздел «Физическая культура»
для детей дошкольного возраста 3-7 лет
Разработана на основе примерной образовательной Программы дошкольного образования
«От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой
в соответствии с введением в действие ФГОС ДО

Составил: Лещева М.Н. старший воспитатель

Нижний Новгород
2019 год

КОПИЯ ВЕРНА
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №392 «Яблонька»
Т.В.Соболева



Содержание

Целевой раздел.....	стр.1
Пояснительная записка.....	стр.1
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие.....	стр.2
Целевые ориентиры	стр.7
Содержательный раздел.....	стр.10
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	стр.10
Режим двигательной активности по реализации основной образовательной программы дошкольным учреждением.....	стр.12
Временная схема НОД по физической культуре.....	стр.13
Дозировка общеразвивающих упражнений на занятиях и утренней гимнастике	стр.14
Годовой план распределения двигательного материала в младшей группе (3-4 года).....	стр.15-27
Годовой план распределения двигательного материала в средней группе (4-5 лет).....	стр.15-28
Годовой план распределения двигательного материала в старшей группе (5-6 лет).....	стр.29-47
Годовой план распределения двигательного материала в подготовительной группе (6-7 лет).....	стр.38-48
Организационный раздел.....	стр.49
Организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	стр.49
Организация предметно- развивающей среды.....	стр.49
Перечень технических средств обучения, физкультурного оборудования и инвентаря для реализации основной образовательной программы дошкольным учреждением.....	стр.50-51
Учебно-методический комплект Образовательной области «Физическое развитие» раздела «Физическая культура»	стр. 52-54
Перечень учебно-дидактического комплекта Образовательной области «Физическое развитие» раздела «Физическая культура».....	стр.55

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №392 «Яблонька» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Устав ОУ
- ФГОС ДО
- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы,

Образовательная область «Физическое развитие»

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Раздел «Физическая культура»

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании

мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. 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 (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 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 воспитателем темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Целевые ориентиры освоения программы по двигательной деятельности

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

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

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния - 5 м.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Всегда следит за правильной осанкой

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Содержательный раздел

Формы, способы, методы и средства реализации программы:

Организованная образовательная деятельность

- Физкультурные занятия: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие, на тренажерах, на улице,
- Общеразвивающие упражнения: с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные.
- Игры с элементами спорта.
- Спортивные упражнения.

Образовательная деятельность в режимных моментах

- Индивидуальная работа с детьми.
- Игровые упражнения.
- Игровые ситуации.
- Утренняя гимнастика: классическая, игровая, полоса препятствий, музыкально-ритмическая, аэробика, имитационные движения.
- Физкультминутки.
- Подвижные игры.
- Игровые упражнения.
- Имитационные движения.
- Спортивные праздники и развлечения.
- Дни здоровья (1 раз в квартал).

- Гимнастика после дневного сна: оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий, о.р.у.

Самостоятельная деятельность детей

- Подвижные игры.
- Игровые упражнения.
- Имитационные движения.

Мониторинг проводится два раза в год (сентябрь, май-июнь)

Режим двигательной активности по реализации основной образовательной программы дошкольным учреждением

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в мин			
		Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Физкультурные занятия (ООД)	В помещении	2 раза в неделю 15мин	2 раза в неделю 20мин	2 раза в неделю 25мин	2 раза в неделю 30мин
	На улице	1 раз в неделю 15мин	1 раз в неделю 20мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика в режиме дня	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	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
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5мин ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 25мин	1 раз в месяц 30мин
	Физкультурный праздник	_____	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Временная схема ООД по физической культуре

Возрастная группа	длительность занятия	Вводная часть		Основная часть								Заключительная часть
				<i>Общеразвивающие упражнения</i>				<i>Основные движения</i>				
		длительность вводной части	количество движений	длительность основной части	время для ОРУ	количество упражнений	дозировка упражнений	время для основных движений	количество упражнений	дозировка упражнений	подвижная игра	
Младшая группа (3-4 года)	15 мин	3-4 мин	3	10 мин	4-5 мин	3-4	4 раза	5 мин	2-3	2-3 раза	2 раза	2 мин
Средняя группа (4-5 лет)	20 мин	3-4 мин	3-4	10-12 мин	5 мин	5-6	4-5 раз	7 мин	3	3 раза	3 раза	3 мин
Старшая группа (5-6 лет)	25 мин	5 мин	4-5	15 мин	6-7 мин	6-7	6-7 раз	7-8 мин	3-4	3-4 раза	3 раза	4-5 мин
Подготовительная группа (6-7 лет)	30 мин	5 мин	5	15 мин	7-8 мин	7-8	7-8 раз	8 мин	3-4	3-4 раза	3 раза	5 мин

**Дозировка общеразвивающих упражнений
на занятиях (ООД) и утренней гимнастике**

Возрастные группы	О.Р.У.		Основные движения		Подвижные игры	Бег				Прыжки
	<i>Кол-во упр-ий</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Кол-во упр-ий</i>	<i>Дозировка</i>		<i>Дозировка</i>	<i>Быстрый (на скорость)</i>	<i>Медленный</i>	<i>Средний</i>	
Младшая группа (3-4 года)	5-6	5-6 раз	2	2-3 раза	2-3 раза	10 м	50-60 сек	_____	_____	15-20 раз
Средняя группа (4-5 лет)	6-7	5-6 раз	2-3	3-4 раза	2-3 раза	20 м (5.5-6 сек к концу года)	1-1.5 мин	40-60 м	3 раза по 10м	20 прыжков 2-3 раза
Старшая группа (5-6 лет)	6-8	5-8 раз	2-4	3-4 раза	3-4 раза	20 м (5-5.5 сек) 30м (7.5-8.5 сек к концу года)	1.5-2 мин	по 80-120м 2-3 раза	3 раза по 10м	30-40 прыжков 2-3 раза
Подготовительная группа (6-7 лет)	8-10	6-8 раз	3-4	3-4 раза	3-4 раза	30 м (6.5-7.5 сек)	2-3 мин	по 80-120м 2-4 раза	3-5 раз по 10 м	30 прыжков 3-4 раза

Годовой план распределения двигательного материала в младшей группе (3-4 года)

Месяц	Построение, ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры
Сентябрь	1.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении.	1.Ходьба между двумя линиями (ширина-25 см, длина 2.5-3 метра)	1.Прыжки на двух ногах на месте	1.Прокатывание мяча по прямой	1.Ползание с опорой на ладони и колени под дугой (высота 50 см), расстояние до дуги 2 метра	1. «Бегите ко мне»
	2.Ходьба и бег всей группой «стайкой»					2. «Птички», «Найдём птичку» (игра малой подвижности-и.м.п.)
	3.Ходьба и бег в колонне по одному					3. «Кот и воробышки»
	4.Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону					4. «Быстро в домик», «Найдём жучка» (и.м.п.)
Октябрь	1.Ходьба и бег в колонне по одному	1.Ходьба по доске, лежащей на полу (ширина-25 см, длина 2.5-3 метра)	1.Прыжки через шнур, лежащий на полу	1.Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу (расстояние 2-2.5 м)	1.Ползание между предметами на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой»(4-5 предм.на расстоянии 1.5 м)	1.«Догони мяч»
	2.Ходьба и бег врассыпную		2.Прыжки из обруча в обруч (1-2 обруча)	2. Прокатывание мяча по прямой	2.Ползание с опорой на ладони и колени под дугой (высота 50 см), расстояние до дуги 2 метра	2.«Ловкий шофёр», «Машины поехали в гараж» (и.м.п.)
	3.Ходьба и бег по кругу		3.Прыжки вверх			3. «Зайка серый умывается», «Найдём зайку» (и.м.п.)
	4.Ходьба и бег с выполнением дополнительных заданий (присесть)					4.«Кот и воробышки»
	5.Ходьба и бег в					

	колонне по кругу, с поворотом в другую сторону					
Ноябрь	1. Ходьба и бег в колонне по одному	1. Ходьба по доске, лежащей на полу (ширина-25 см, длина 2.5-3 метра)	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 метра)	1. Прокатывание мяча друг другу, стоя ноги врозь (расстояние 2-2.5 м).	1. Ползание под препятствием (высота 50 см)	1. «Ловкий шофер»
	2. Ходьба на носках	2. Ползание по доске с опорой на ладони и колени	2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (4-5 обручей)	2. Прокатывание мяча между предметами (5-6 штук, на расстоянии 1 м друг от друга)	2. Ползание между предметами на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой» (5-6 предметов на расстоянии 1 м)	2. «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок?» (и.м.п.)
	3. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен					3. «Найдём зайчонка»
	4. Бег в колонне по одному					4. «По ровненькой дорожке»
	5. Ходьба и бег по кругу с выполнением дополнительных заданий (взять предмет, присесть, помахать руками)					5. «Поймай комара»
Декабрь	1. Ходьба и бег в колонне по одному	1. Ходьба между предметами, расставленными на расстоянии 40 см друг от друга	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (16 прыжков)	1. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях (расстояние 2-2.5 м)	1. Ползание на средних четвереньках с опорой на ладони и колени, под дугой (3-4 штуки, высота 50 см)	1. «Лягушки», «Найдём лягушонка» (и.м.п.)
	2. Ходьба и бег в рассыпную	2. Ходьба по доске, лежащей на полу прямо и боком	2. Прыжки со скамейки (высота 20 см)	2. Прокатывание мяча между предметами (5-6)	2. Ползание по доске на четвереньках	2. «Коршун и птенчики»

		приставным шагом		штук, на расстоянии 50-60 см друг от друга)		
	3.Ходьба и бег с остановкой по сигналу					3. «Найди свой домик»
						4.«Птицы и птенчики», «Найдём птенчика»
Январь	1.Ходьба и бег в колонне по одному	1.Ходьба по доске в умеренном темпе	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(5-6 обручей), на расстоянии 40 см друг от друга	1.Прокатывание мяча друг другу	1.Ползание на высоких четвереньках, с опорой на стопы и ладони (расстояние 3 метра)	1.«Коршун и цыплята», «Найдём цыплёнка» (и.м.п.)
	2.Ходьба и бег, с поворотом в другую сторону				2. Ползание на средних четвереньках с опорой на ладони и колени, под дугой (3-4 штуки, высота 50 см)	2. «Птица и птенчики»
	3.Ходьба на носках					3. «Найди свой цвет»
	4.Ходьба и бег с выполнением дополнительных заданий (взять предмет, присесть, помахать руками)					4. «Лохматый пёс»
Февраль	1.Ходьба и бег по кругу	1.Ходьба, перешагивая через шнуры (расстояние между шнурами 30 см), попеременно правой и левой ногой	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в темпе (5-6 обручей, плотно один к другому)	1.Прокатывание мяча между предметами, двумя руками(4-5 предметов, на расстоянии 50см)	1.Лазание под дугу в группировке (3-4 штуки).	1.«Найди свой цвет»
	2.Ходьба и бег в колонне по одному		2.Прыжки со скамейки	2.Бросание мяча через шнур двумя руками (на высоте поднятой вверх		2. «Воробышки в гнёздышки», «Найдём воробышка» (и.м.п.)

				руки ребёнка)		
	3. Ходьба на носках					3. «Воробышки и кот»
	4. Ходьба и бег, высоко поднимая колени					4. «Лягушки»
	5. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой					5. «Найдём лягушонка»
	6. Ходьба и бег врассыпную					
Март	1. Ходьба и бег по кругу, меняя темп и направление движения	1. Ходьба по доске боком приставным шагом, на середине присесть	1. Прыжки на двух ногах между предметами (4-5 штук, на расстоянии 50 см) «змейкой»	1. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях (расстояние 2-2.5 м)	1. Ползание на средних четвереньках с опорой на ладони и колени по скамейке (бревну)	1. «Кролики»
	2. Ходьба и бег в колонне по одному	2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони	2. Прыжки через два шнура (расстояние между шнурами 15 см)	2. Бросание мяча о пол	2. Ползание на высоких четвереньках, с опорой на стопы и ладони (расстояние 3 метра)	2. «Найди свой цвет»
	3. Ходьба и бег врассыпную	3. Ходьба по гимнастической скамейке				3. «Зайка серый умывается»
	4. Ходьба, высоко поднимая колени					4. «Автомобили»
	5. Ходьба и бег между предметами «змейкой»					5. «Найдём зайку» (и.м.п.)
Апрель	1. Ходьба и бег по кругу, меняя темп	1. Ползание по гимнастической	1. Прыжки в обруч и из обруча на двух	1. Бросание мяча вверх и ловля его	1. Ползание на высоких	1. «Тишина»

	и направление движения	скамейке с опорой на ступни и ладони	ногах	двумя руками	четвереньках, с опорой на стопы и ладони (расстояние 3 метра).	
	2. Ходьба и бег с выполнением заданий	2. Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному	2. Прыжки через два шнура (расстояние между шнурами 30 см)		2. Ползание между предметами на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой» (5-6 предметов на расстоянии 1 м).	2. «Найдём лягушонка» (и.м.п.)
	3. Ходьба и бег в колонне по одному					3. «По ровненькой дорожке»
	4. Ходьба на носках.					4. «Мы топаем ногами»
	5. Ходьба и бег с остановкой по сигналу					5. «Огуречик, огуречик»
Май	1. Ходьба и бег в колонне по одному	1. Ходьба по гимнастической скамейке	1. Прыжки со скамейки	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Лазание на наклонную лесенку	1. «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок»
			2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд		2. Ползание на высоких четвереньках, с опорой на стопы и ладони (расстояние 3 метра)	2. «Воробышки и кот»
	2. Ходьба и бег враспынную	2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони			3. Лазание под дугу в группировке (3-4 штуки)	3. «Огуречик, огуречик»
	3. Ходьба и бег в колонне по одному	3. Лазание по наклонной лесенке				4. «Коршун и наседка»
	4. Ходьба и бег с	4. Ходьба по доске				

	выполнением заданий		
--	------------------------	--	--

--	--	--

Годовой план распределения двигательного материала в средней группе (4-5 лет)

Месяц	Ходьба	Бег	Построение и перестроения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры
Сентябрь	1.Ходьба в колонне по одному	1.Бег в колонне по одному	1.В шеренгу, проверка равення	1.Ходьба и бег между двумя линиями (шир.15-20 см,дл.3 м)	1.Подпрыгивание на двух ногах на месте, с поворотом кругом вправо и влево	1.Прокатывание мячей друг другу из разных и.п.(расст.2м)	1.Ползание на четвереньках по прямой (расст.5 м)	1.«Найди себе пару»
	2. Ходьба между линиями	2.Бег в рассыпную	2.Построение в круг	2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расст.3-4м)	2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками(10-12 раз)	2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (высота 50см)	2. «Самолёты», «Где постучали?» (и.м.п.)
	3.Ходьба с дополнительным заданием		3.В три колонны		3. Прыжки вверх на двух ногах			3.«Огуречик», «огуречик»
			4.Построение в колонну по одному		4.Прыжки на двух ногах между предметами(расст.0.5м,дистанция 3-4 м)			4. «У медведя во бору»
Октябрь	1.Ходьба в колонне по одному	1. Бег в колонне по одному	1.Построение в шеренгу, колонну по одному	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть	1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь до предмета (расст.3 м)	1.Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях	1. Лазание под шнур, не касаясь руками пола	1.«Кот и мыши», «Угадай, где спрятано?»
	2.Ходьба в рассыпную	2.Бег в рассыпную	2. Построение в три колонны		2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4-5 шт)	2. Прокатывание мяча в прямом направлении		2. «Автомобили»
	3.Ходьба с перешагиванием		3. Построение в круг					3. «У медведя во

	ем через предметы							бору»
Ноябрь	1.Ходьба в колонне по одному	1.Бег в колонне по одному	1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	1. Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы	1. Прыжки на двух ногах между предметами (4-5 штук, дистанция 3 м)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1.Подлезание под дугу в группировке (высота 50 см,3-5 дуг)	1.«Салки»
	2. Ходьба между предметами	2.Бег между предметами	2.Построение в колонну по одному	2.Ходьба по скамейке, с мешочком на голове	2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (дистанция 3 м)	2. Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях (расст.2-2.5м)	2. Ползание с опорой на ладони и ступни	2. «Найди и промолчи» (и.м.п.)
	3.Ходьба по кругу, с поворотом в другую сторону	3.Бег по кругу, с поворотом в другую сторону	3.Построение в круг	3.Ползание по скамейке на средних четвереньках(ладонях и коленях)	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3 м)	3. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками	3. Ползание по гимнастической скамейке на животе	3. «Самолёты»
	4.Ходьба с остановкой по сигналу	4.Бег с остановкой по сигналу		4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом				4.Цветные автомобили
	5.Ходьба, высоко поднимая колени	5.Бег врассыпную						5. «Лиса и куры»
Декабрь	1.Ходьба в колонне по одному, по ориентирам	1.Бег в колонне по одному, по ориентирам	1.Построение в колонну по одному в движении, с нахождением	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя	1.Прыжки через 4-5 брусков (высота 6 см)	1.Прокатывание мяча между 4-5 предметами, двумя руками(расстоя	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе	1.«Лиса и куры»

			своего места в колонне	пятку одной ноги к носку другой		ние между предметами 1 м)		
	2.Ходьба врассыпную	2. Бег врассыпную	2.Построение в шеренгу, расчёт на белочек и зайчиков	2.Бег по дорожке (ширина 20см)	2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние 40 см один от другого)	2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (расстояние 1.5м)		2. «У медведя во бору»
			3. Перестроение в три звена	3. Ползание на средних четвереньках по гимнастической скамейке	3.Прыжки со скамейки (высота 20см)			3. «Зайцы и волк»
			4.Построение парами	4.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть	4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд(дистанция 3 м)			4.«Где спрятался зайка?»
				5.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом				5. «Птички и кошка»
Январь	1.Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой»	1.Бег между предметами	1.Построение в три звена	1.Ходьба по канату, пятки на канате, носки на полу (расстояние 2-2.5 м)	1.Прыжки на двух ногах через кант справа - слева и по прямой(2-3м)	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1.Ползание на высоких четвереньках	1.«Кролики», «Найдём кролика» (и.м.п.)
	2.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	2.Бег врассыпную	2.Построение в шеренгу	2.Ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу	2.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)	2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние 2 м)	2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола	2. «Найди себе пару»
	3.Ходьба с перешагиваниями		3.Построение в колонну по	3.Ходьба на носках между	3.Прыжки на двух ногах,	3.Отбивание малого мяча		3. «Лошадки»

	ем через шнуры		одному	предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0.4м (дистанция 3 м)	продвигаясь вперед-ноги врозь, ног вместе	одной рукой о пол 3-4 раза		
				4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	4.Прыжки на двух ногах между предметами 4-5 штук «змейкой» (расст. 0.5 м.)			4. «Автомобили»
				5.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть				
				6.Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке		4.Прокатывание мячей друг другу в парах (расстояние 2.5м)		
Февраль	1.Ходьба в колонне по одному, между предметами	1.Бег в колонне по одному между предметами	1.Построение в три звена	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине поворот кругом	1.Прыжки через предметы высотой 10см(расстояние 40 см)	1.Прокатывание мячей между предметами «змейкой»	1.Ползание на средних и высоких четвереньках	1.«Котята и щенята»
	2.Ходьба в рассыпную	2.Бег в рассыпную	2. Построение в шеренгу	2.Ползание по гимнастической скамейке на средних и высоких четвереньках	2.Прыжки из обруча в обруч	2.Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2.5 м) стоя на коленях		2. «У медведя во бору»

	3.Ходьба с выполнением задания		3.Построение в колонну по одному	3.Ходьба, перешагивая через предметы, высоко поднимая колени	3.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0.5 м)	3.Перебрасывание мячей друг другу		3. «Воробышек и автомобиль»
	4.Ходьба на носках			4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	4.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке	4. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой(диаметр 50 см)		4. «Перелёт птиц»
	5.Ходьба со сменой направления движения				5.Прыжки на правой и левой ноге (расстояние 2 м)			
Март	1.Ходьба в колонне по одному со сменой направления	1.Бег со сменой направления	1.Перестроение в круг по ходу движения	1.Ходьба на носках между предметами «змейкой» (расстояние 0.5м)	1. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (дистанция 3 м)	1.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы	1.Ползание на высоких четвереньках	1.«Перелёт птиц»
	2.Ходьба, высоко поднимая колени	2.Бег враспынную	2.Построение в шеренгу	2.Ходьба и бег по наклонной доске	2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку		2. Лазание по гимнастической стенке	2. «Найди и промолчи»
	3.Ходьба на носках	4.Бег с дополнительным заданием	3.Построение в три звена	3.Ползание по гимнастической скамейке на животе	3.Прыжки в длину с места	3.Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь		3. «Бездомный заяц»
	4.Ходьба в полуприседе		4.Построение в колонну по одному	4.Ползание по гимнастической скамейке на	4.Прыжки через 5-6 шнуров (расстояние 0.5м)	4.Прокатывание мяча между предметами		4. «Самолёты»

				средних четвереньках, с мешочком на спине		«змейкой»		
	5. Ходьба в рассыпную			5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове				5. «Охотники и зайцы», «Найдём зайку» (и.м.п.)
Апрель	1. Ходьба в колонне по одному перешагивая через предметы	1. Бег в рассыпную	1. Построение в три звена	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове	1. Прыжки на двух ногах через предметы 5-6 штук (высота 6 см, расстояние 40см)	1. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 2.5м)		1. «Пробеги тихо»
	2. Ходьба по кругу, взявшись за руки	2. Бег по кругу, взявшись за руки	2. Построение в шеренгу	2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	2. Прыжки в длину с места	2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой		2. «Угадай, кто позвал»
	3. Ходьба в рассыпную	3. Бег в колонне по одному с дополнительным заданием	3. Построение в круг	3. Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см			3. «Совушка»
	4. Ходьба в колонне по одному с дополнительным заданием	4. Бег, высоко поднимая колени	4. Построение в колонну по одному	4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть				4. «Птички и кошка»

	6.Ходьба семенящим шагом			
--	--------------------------------	--	--	--

				6. «Угадай, кто позвал» (и.м.п.)
--	--	--	--	--

Годовой план распределения двигательного материала в старшей группе (5-6 лет)

Месяц	Ходьба	Бег	Построение и перестроения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры
Сентябрь	1. Ходьба в колонне по одному	1. Бег в колонне по одному	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	1. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд(4м)	1. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками снизу (расстояние 2.5м)	1. Ползание на четвереньках между предметами	1. «Мышеловка» «У кого мяч?»(и.м.п.)
	2. Ходьба на носках	2. Бег в рассыпную	2. Построение в колонну по одному	2. Ходьба по канату боком приставным шагом	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, между предметами	2. Перебрасывание мяча в шеренгах и ловля после удара о пол	2. Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	2. «Сделай фигуру» «Найди и промолчи» (и.м.п.)
	3. Ходьба между предметами	3. Бег между предметами 40-50сек	3. Построение в круг	3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	3. Прыжки вверх с места	3. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками	3. Ползание по скамейке на низких четвереньках	3. «Удочка»
	4. Ходьба в разном темпе	4. Бег в разном темпе	4. Построение в три колонны	4. Перешагивание через предметы с мешочком на голове	4. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног		4. Пролезание в обруч боком в группировке	4. «Мы весёлые ребята»
	5. Ходьба с высоким подниманием колен	5. Бег в среднем темпе 1.5мин		5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове		4. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопа в ладоши		
Октябрь	1. Ходьба в колонне по одному	1. Бег в колонне по одному	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1. Прыжки на двух ногах через шнуры (4-5 шт. на расстоянии 50см)	1. Броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 3м	1. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке	1. «Перелёт птиц» «Найди и промолчи» (и.м.п.)

	2. Ходьба в рассыпную	2. Бег в рассыпную	2. Построение в колонну по одному	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы	2. Прыжки на двух ногах правым и левым боком через шнуры (5-6 шт. на расстоянии 40 см)	2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние между шеренгами 3 м)	2. Переползание через препятствие (гимнастическая скамейка)	2. «Не оставайся на полу». «У кого мяч?» (и.м.п.)
	3. Ходьба с перешагиванием через предметы	3. Бег в умеренном темпе 1 мин	3. Построение в три колонны	3. Ходьба с перешагиванием через предметы	3. Прыжки в глубину	3. Метание мяча в горизонт. цель (расст. 2 м)	3. Ползание на четвереньках между предметами	3. «Удочка»
	4. Ходьба со сменой темпа (быстро, медленно)	4. Бег с перешагиванием через предметы	4. Построение в две колонны	4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.	4. Прыжки на двух на мягкое препятствие (высота 20 см)			4. «Гуси – лебеди». «Летает, не летает» (и.м.п.)
	5. Ходьба в колонне по два	5. Бег со сменой темпа (быстро, медленно)						
		6. Бег в колонне по два						
Ноябрь	1. Ходьба в колонне по одному	1. Бег в рассыпную	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из руки в руку	1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 5 м)	1. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах (расст. 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	1. «Пожарные на учении». «Найди свой цвет» (и.м.п.)
	2. Ходьба с высоким подниманием колен	2. Бег между предметами «змейкой»	2. Построение в колонну по одному	2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой	2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед	2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы в парах	2. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч (расстояние 5 м)	2. «Не оставайся на полу». «Найди и промолчи»

					(расстояние 6 м)	(расстояние 3 м)	м)	(и.м.п.)
	3. Ходьба с изменением направления движения	3. Бег с изменением темпа движения	3. Построение в колонну по три	3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс		3. Ведение мяча по прямой, правой и левой рукой (расстояние 5 м)	3. Пролезание в обруч в группировке, с мячом в руках	3. «Удочка»
	4. Ходьба с ускорением и замедлением движения			4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой			4. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках	4. «У кого мяч?» (и.м.п.)
	5. Ходьба в рассыпную						5. Подлезание под шнур прямо и боком (высота 40 см)	
Декабрь	1. Ходьба в колонне по одному между предметами	1. Бег в колонне по одному	1. Построение в круг	1. Ходьба по наклонной доске	1. Прыжки на двух ногах через предметы	1. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях, в парах	1. Ползание на высоких четвереньках между предметами	1. «Кто скорее до флажка». «Сделай фигуру» (и.м.п.)
	2. Ходьба по кругу, держась за руки, вправо и влево	1. Бег по кругу, держась за руки, вправо и влево	2. Построение в шеренгу	2. Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом	2. Прыжки на двух ногах через канат, правым и левым боком	2. Прокатывание мяча в прямом направлении	2. Ползание на низких четвереньках между предметами, толкая головой мяч	2. «Мороз-Красный нос»
	3. Ходьба в колонне по одному с дополнительным заданием	3. Бег в колонне по одному с дополнительным заданием	3. Построение в три колонны	3. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с мешочком на голове	3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (расстояние 5 м)	3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м)	3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	3. «Не оставайся на полу». «У кого мяч?» (и.м.п.)
	4. Ходьба	4. Бег		4. Ходьба по	4. Прыжки на		4. Влезание на	4. «Хитрая

	врассыпную	врассыпную		гимнастическо й скамейке, перешагивая через предметы	правой и левой ноге между предметами (6 штук на расстоянии 40 см)		гимнастическую стенку разноимённым способом и спуск с неё	лиса»
					5. Прыжки между предметами с мешочком между ног		5. Ползание на средних четвереньках с мешочком на спине	5. «Охотники и зайцы». «Летает не летает» (и.м.п.)
Январь	1. Ходьба в колонне по одному	2. Бег в колонне по одному	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние 5 м)	1. Забрасыван ие мяча в корзину двумя руками от груди (высота 2 м)	1. Ползание под дугу на четвереньках, толкая мяч головой	1. «Медведи и пчёллы». «Найди и промолчи» (и.м.п.)
	2. Ходьба между предметами «змейкой» на носках	3. Бег между предметами «змейкой»	2. Построение в колонну по одному	2. Ходьба с перешагивани ем через предметы	2. Прыжки на двух ногах через предметы (6 штук на расстоянии 50 см)	2. Перебрасыв ание мяча двумя руками от груди, снизу в парах (расстояние 3 м)	2. Пролезание в обруч прямо, правым и левым боком	2. «Совушка». «Летает-не летает» (и.м.п.)
	3. Ходьба по кругу, держась за шнур	3. Бег по кругу, держась за шнур	3. Построение в колонну по три	3. Ходьба с перешагивани ем через предметы с мешочком на голове	3. Прыжки в длину с места	3. Бросание мяча одной рукой вверх и ловля другой рукой	3. Влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск с неё	3. «Не оставайся на полу»
	4. Ходьба с выполнением заданий для рук	4. Бег, по сигналу поворот вокруг себя		4. Ходьба по гимнастическо й скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд ноги врозь, ноги вместе (расстояние 9 м)	4. Перебрасыв ание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 5. Ведение мяча в прямом		4. «Хитрая лиса»

						направлении		
Февраль	1. Ходьба в колонне по одному	1. Бег 1.5 мин-2 мин в умеренном темпе с изменением направления движения	1. Построение в три колонны	1. Ходьба по наклонной доске	1. Прыжки через предметы (6-8 штук, высота 10 см)	1. Броски мяча в корзину двумя руками от груди с расстояния 2 м	1. Подлезание под дугу в группировке (высота 40 см)	1. «Охотники и зайцы»
	2. Ходьба в рассыпную	2. Бег в рассыпную	2. Построение в шеренгу	2. Бег по наклонной доске	2. Прыжки через предметы правым и левым боком	2. Ведение мяча правой и левой рукой прямо	2. Ползание на средних четвереньках между предметами «змейкой»	2. «Не оставайся на полу»
	3. Ходьба по кругу, взявшись за руки	3. Бег по кругу, взявшись за руки	3. Построение в колонну по одному	3. Ходьба на носках между предметами «змейкой»	3. Прыжки в длину с места	3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м	3. Перешагивание не через шнур (высота 40 см)	3. «Мышеловка»
	4. Ходьба в колонне по одному, по сигналу меняя направление движения		4. Построение в круг	4. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	4. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед (расстояние 6 м)	4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его правой и левой рукой	4. Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках с мешочком на спине	4. «Гуси-лебеди»
							5. Влезание на гимнастическую стенку разноименным способом до 4 рейки и передвижение по ней, спуск	
Март	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу меняя	1. Бег колонне по одному, по сигналу меняя направление	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба по канату боком приставными шагами, с	1. Прыжки из обруча в обруч (6-8 обручей на расстоянии)	1. Броски мяча друг другу и ловля его после отскока	1. Ползание на средних четвереньках между	1. «Пожарные на учении»

	направление движения	движения		мешочком на голове	40см)	от пола в шеренгах	предметами	
	2. Ходьба в колонне по одному, с дополнительным заданием для рук	2. Бег в рассыпную	2. Построение в колонну по одному	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	2. Прыжки на двух ногах через предметы	2. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча (расстояние 3.5м, на высоте 2м)	2. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	2. «Мяч водящему»
	3. Ходьба по кругу, меняя направление движения	3. Бег по кругу, меняя направление движения	3. Построение в три колонны	3. Ходьба на носках между предметами	3. Прыжок в высоту с разбега (высота 30см)	3. Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу (расстояние 3м.)	3. Подлезание под шнур боком (высота 40см)	3. «Медведь и пчёлы»
	4. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения	4. Бег в колонне по одному со сменой темпа движения	4. Построение в круг	4. Ходьба, перешагивая через предметы, руки за головой	4. Прыжки правым и левым боком через короткие шнуры (8 шнуров на расстоянии 40см)	4. Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой от плеча (расстояние 3м.)		4. «Ловишка»
	5. Ходьба семенящим и широким шагом	5. Бег семенящим и широким шагом	5. Построение в четыре колонны					5. «Не оставайся на полу». «Угадай по голосу» (и.м.п.)
	6. Ходьба парами	6. Бег парами	6. Построение в колонну по два					
Апрель	1. Ходьба в колонне по одному	1. Бег в колонне по одному	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с	1. Прыжки из обруча в обруч (8 штук)	1. Метание в вертикальную цель правой и	1. Пролезание в обруч прямо	1. «Медведи и пчёлы»

				поворотом на 360 на середине		левой рукой от плеча (расстояние 4м)		
2. Ходьба по кругу	2. Бег по кругу	2. Построение в круг	2. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной	2. Прыжки на двух ногах правым и левым боком (вправо и влево)	2. Подбрасывание малого мяча одной рукой вверх и ловля после отскока от пола двумя руками	2. Ползание по пластунски, с переползанием через скамейку	2. «Сделай фигуру» (и. м. п.)	
3. Ходьба в рассыпную	3. Бег в рассыпную	3. Построение в колонну по одному	3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой	3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперёд и продвигаясь вперёд	3. Прокатывание обруча друг другу	3. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом	3. «Ловишки-перебежки»	
4. Ходьба, перешагивая через шнуры попеременно	4. Бег, перепрыгивая через предметы	4. Построение в три колонны	4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой	4. Прыжки на двух ногах через канат правым и левым боком			4. «Удочка»	
	5. Бег в среднем темпе 1 мин	5. Построение в четыре колонны	5. Ходьба по канату боком приставными шагами, с мешочком на голове				5. «Карусели»	
			6. Ходьба с перешагиванием через предметы, руки на пояс,				6. «Угадай по голосу»	

				высоко поднимая колено				
Май	1. Ходьба в колонне по одному	1. Бег в колонне по одному	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4м)	1. Бросание мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками (расстояние 3 м)	1. Ползание по прямой, на высоких четвереньках	1. «Мышеловка»
	2. Ходьба парами с поворотом в другую сторону	2. Бег парами с поворотом в другую сторону	2. Построение парами	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы	2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (расстояние 5 м)	2. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах и ловля его двумя руками после отскока о пол	2. Подлезание под дугу	2. «Что изменилось?» (и.м.п.)
	3. Ходьба, перешагивая через шнуры	3. Бег, перешагивая через шнуры	3. Перестроение в колонну по одному, из колонну по два	3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	3. Прыжки в длину с разбега	3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	3. Пролезание в обруч правым и левым боком	3. «Не оставайся на полу»
	4. Ходьба в рассыпную	4. Бег в рассыпную	4. Построение в колонну по одному	4. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками	4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами	4. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди (расстояние 2м)	4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	4. «Найди и промолчи»
	5. Ходьба в колонне по одному,	5. Бег в колонне по одному,		5. Ходьба, перешагивая через предметы		5. Бросание мяча о пол одной рукой и		5. «Пожарные на учении»

	ускоряя и замедляя движение	ускоряя и замедляя движение		прямо и боком		ловля двумя руками		
						б. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя		

Годовой план распределения двигательного материала в подготовительной группе (6-7 лет)

Месяц	Ходьба	Бег	Построение и перестроения	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры
Сентябрь	1.Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала (10м)	1.Бег в колонне по одному(20м)	1.Построение в колонну по одному с нахождением своего места	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове	1.Прыжки на двух ногах через шнуры (40см)	1.Броски мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расст.3 м)	1.Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его	«Ловишки»
	2.Ходьба врассыпную	2.Бег врассыпную	2.Построение в колонну по три	2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через предметы	2.Прыжки на двух ногах через предметы(5-бштук, расстояние 40см)	2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (расст. 4 м)	2.Ползание в упоре лёжа в парах. Один держит за ноги второй идёт на ладонях	2. «Не оставайся на полу»
	3.Ходьба в колонне по одному с дополнительным заданием для рук	3. Бег по кругу, с поворотом кругом по сигналу и ходьбой в другую сторону	3.Построение в шеренгу	3.Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и хлопком под коленом в ладоши	3.Прыжки вверх, доставая предмет	3.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками(10-12 раз подряд)	3.Ползание по гимнастической скамейке на животе	3. «Летает –не летает»
	4.Ходьба по кругу, с поворотом кругом по сигналу и ходьбой в другую сторону			4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе	4.Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 0.5 м, дистанция 6-8м)		4.Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	4. «Удочка»
				5.Ходьба по гимнастической	5.Прыжки из обруча в обруч		5.Лазание в обруч, правым	5. «Не попадись»

				скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши	(8-10 штук)		и левым боком	
				6.Ходьба приставным шагом через предметы	6.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 0.5м, дистанция 5-6м)			6. «Фигуры»
Октябрь	1.Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой»	1.Бег в колонне по одному между предметами «змейкой»	1.Построение в три колонны	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть	1.Прыжки на правой и левой ноге через 6-8 шнуров(расстояние 40см)	1.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	1.Ползание на высоких четвереньках	1.«Перелёт птиц»
	2.Ходьба с изменением направления движения	2.Бег, перешагивая через предметы	2.Построение в шеренгу	2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	2.Переброска мячей друг другу парами(расстояние 2-2.5м)	2.Лазанье в обруч правым и левым боком; на четвереньках; в группировке	2. «Не оставайся на полу»
	3.Ходьба с высоким подниманием колен	3.Бег в среднем темпе (1.5 мин)	3.Построение в колонну по одному	3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки	3.Прыжки с высоты 40см	3.Отбивание мяча одной рукой на месте	3.Ползание по гимнастической скамейке на животе	3. «Эхо» (и.м.п.)
	4.Ходьба со сменой темпа движения	4.Бег в рассыпную		4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	4.Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»	4.Ведение мяча правой и левой рукой	4.Ползание на низких четвереньках по прямой толкая головой мяч(обычный или набивной), дистанция 3-4 м	4. «Удочка»

				5.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой		5.Ведение мяча между предметами «змейкой»	5.Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках с мешочком на спине	5. «Летает –не летает»
Ноябрь	1.Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	1.Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	1.Построение в три колонны	1.Ходьба по канату боком приставным шагом способами: пятки на полу, носки на канате; носки или середина стопы на канате	1.Прыжки на двух ногах через 6-8 шнуров	1.Передача мяча друг другу двумя руками снизу	1.Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках с мешочком на спине	1.«Мяч водящему»
	2.Ходьба с изменением направления движения	2.Бег с изменением направления движения	2.Построение в шеренгу	2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	2.Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь прямо	2.Броски мяча в корзину двумя руками от груди	2.Лазанье под дугу в группировке, не касаясь руками пола	2. «Угадай, чей голосок?»
	3.Ходьба на носках	3.Бег семенящим и широким шагом		3.Ходьба на носках, руки за головой между предметами	3.Прыжки через короткую скакалку	3.Передача мяча друг другу двумя руками из - за головы	3.Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (дистанция 5м)	3. «Догони свою пару»
	4.Ходьба «змейкой»	4.Бег враспынную		4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	4.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	4.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м	4.Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт	4. «Перелёт птиц»
	5.Ходьба	5.Бег				5. Бросание		5. «Летает-не

	семенящим и широким шагом	«змейкой»				мяча о стенку одной рукой и ловля после отскока двумя руками		летает»
						6.Ведение мяча правой и левой рукой		6. «Фигуры»
Декабрь	1.Ходьба в колонне по одному, с различным положением рук	1.Бег врассыпную	1.Построение в три колонны	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы(3-4 мяча)	1.Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»	1.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	1.Ползаание по скамейке на средних, высоких четвереньках	1.«Хитрая лиса»
	2.Ходьба широким и семенящим шагом	2.Бег в колонне по одному	2.Построение в шеренгу	2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть	2.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура(расстояние 6м)	2.Перебрасывание мяча друг другу в парах способом: от груди, снизу, из-за головы	2.Ползание под шнур правым и левым боком(высота 50см от пола)	2. «Догонялки с ленточкой»
	3.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа	3. Бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа	3.Построение в колонну по одному	3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	3.Прыжки со скамейки	3.Прокатывание мяча между предметами «змейкой»	3.Ползание по гимнастической скамейке на животе	3. «Эхо» (и.м.п.)

	движения	движения						
	4.Ходьба по кругу, меняя направление движения	4.Бег по кругу, меняя направление движения		4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	4.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног		4.Ползание на средних четвереньках между предметами «змейкой»	4.«Попрыгунчи ки-воробышки»
					5.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед		5.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	
Январь	1.Ходьба в колонне по одному, по кругу	1. Бег в колонне по одному, по кругу	1.Построение в круг	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове	1.Прыжки через препятствия	1.Ведение мяча правой и левой рукой (дистанция 10м)	1.Ползание на низких четвереньках, проталкивая набивной мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг)	1. «День и ночь»
	2.Ходьба враспынную, с остановкой по сигналу	2.Бег враспынную, с остановкой по сигналу	2.Построение в три колонны	2.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной	2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	2.Прокатывание мяча между предметами «змейкой»	2.Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках с мешочком на спине	2. «Два Мороза»
	3.Ходьба в колонне по одному с		3.Построение в колонну по одному	3.Ходьба по гимнастической скамейке боком	3.Прыжки в длину с места	3.Передача мяча в тройках	3.Лазанье под шнур правым и левым боком	3. «Совушка»

	выполнением заданий для рук			приставным шагом с перешагиванием через предметы				
	4. Ходьба в колонне по одному перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой	4. Бег в колонне по одному перепрыгивая через мячи (расстояние 70-80 см)	4. Построение в шеренгу	4. Ходьба на носках между предметами	4. Прыжки через короткую скакалку разными способами	4. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши	4. Ползание на средних четвереньках в прямом направлении	4. «Удочка»
				5. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам, держась за руки		5. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками		5. «Паук и мухи»
Февраль	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением дополнительных заданий (вправо, прыжок)	1. Бег в колонне по одному	1. Построение в шеренгу	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	1. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	1. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками	1. Лазание под шнур прямо и боком	1. «Охотники и утки»
	2. Ходьба в рассыпную	2. Бег в рассыпную	2. Построение в колонну по одному	2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой	2. Прыжки между предметами	2. Передача мяча друг другу, стоя в кругу	2. Ползание на средних четвереньках между предметами «змейкой»	2. «Два Мороза»

	3. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения	3. Бег со сменой темпа движения	3. Построение в колонну по три	3. Ходьба парами по параллельно стоящим рядом гимнастическим скамейкам	3. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, подвигаясь вперёд	3. Перебрасывания мяча друг другу в парах, двумя руками от груди	3. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуск вниз	3. «Не оставайся на полу»
	4. Ходьба в колонне по одному широким и семенящим шагом	4. Бег широким и семенящим шагом		4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и сзади на каждый шаг	4. Прыжки из обруча в обруч	4. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой		4. «Жмурки»
	5. Ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться, и выполнить поворот кругом и продолжить движение	5. Бег в колонне по одному						5. «Угадай, чей голосок?»
Март	1. Ходьба в колонне по одному между предметами	1. Бег в колонне по одному	1. Построение в три колонны	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу на середине разойтись, сохраняя равновесие	1. Прыжки вперёд ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10м)	1. Передача мяча в шеренгах, предварительно ударив мячом о пол	1. Ползание по шнуру, не касаясь руками пола в группировке	1. «Совушка»

	2.Ходьба в колонне по одному с дополнительным заданием (прыжки, поворот, присед)	2.Бег в колонне по одному с дополнительным заданием	2.Построение в круг	2.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках	2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	2.Передача мяча друг другу в шеренгах, и.п. стойка на коленях, сидя на пятках	2.Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	2. «Затейники»
	3.Ходьба на носках, в полуприседе	3.Бег в рассыпную	3.Построение в шеренгу	3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	3.Перебрасывание мяча через шнур, сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола	3.Ползание в прямом направлении на средних четвереньках	3. «Волк во рву»
				4.Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы	4.Прыжки на правой и левой ноге	4.Метание мешочков в горизонтальную цель	4.Лазанье на гимнастическую стенку	4. «Горелки»
					4.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед		5.Лазанье под шнур прямо и боком (высота 40см)	
Апрель	1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание	1.Бег в колонне по одному, по сигналу остановиться	1.Построение в шеренгу	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за	1.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед	1.Переброска мяча в парах	1.Ползание на средних, высоких четвереньках	1. «Хитрая лиса»

				спиной				
	2.Ходьба врассыпную	2.Бег врассыпную	2.Построение в колонну по одному в движении	2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть	2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд	2.Передача мяча двумя руками над головой, стоя в колонне	2.Лазанье под шнур в группировке	2. «Мышеловка»
	3.Ходьба по кругу	3.Бег по кругу, по сигналу поворот кругом	3.Построение в три колонны	3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предмет	3.Прыжки в длину с разбега	3.Метание мешочков вдаль, правой и левой рукой		3. «Затейники»
	4.Ходьба парами	4.Бег парами	4.Построение в шеренгу, расчёт на первый, второй, перестроение парами		4.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд, назад, скрестно			4. «Ловишки с ленточкой»
Май	1.Ходьба в колонне по одному	1.Бег в колонне по одному	1.Перестроение в пары на месте и в	1.Ходьба по гимнастической скамейке,	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь	1.Броски мяча о стену и ловля его	1.Пролезание в обруч прямо и боком	1. «Совушка»

			движении	передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг	вперёд	после отскока с дополнительным заданием(расстояние от стены 2м)		
	2.Ходьба в колонне по одному широким и семенящим шагом	2.Бег враспынную	2.Построение в колонну по одному	2.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамейки разойтись, помогая друг другу	2.Прыжки на двух ногах между предметами	2.Броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками	2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке	2. «Великаны и гномы» (и.м.п.)
	3.Ходьба со сменой темпа движения		3.Построение в шеренгу	3.Ходьба между предметами с мешочком на голове	3.Прыжки в длину с места	3.Ведение мяча одной рукой по прямой	4.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Ходьба по рейке и спуск вниз	3. «Горелки»
			4.Построение в колонну по три, по четыре	4.Ходьба по рейке гимнастической скамейке на средних, высоких четвереньках		4.Метание мешочков в вертикальную цель		4. «Летает -не летает»
				5.Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове		5.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой		5. «Воробьи и кошка», 6.«Охотники и утки»

Организационный раздел

Организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Взаимодействие с семьей

Задачи:

установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;

объединить усилия для развития и воспитания детей;

создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;

активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;

поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

активизировать семейные спортивные праздники

Планирование работы по взаимодействию с семьями

- Индивидуальные беседы.
- Совместные игры.
- Консультации.
- Открытые занятия.
- Праздники и развлечения.

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда для занятий физической культурой детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Перечень технических средств обучения, физкультурного оборудования и инвентаря для реализации основной образовательной программы дошкольным учреждением

№	Название технического средства обучения, оборудования	Кол-во (шт.)
1	ТСО	
1.1	Ноутбук	1
1.2	Музыкальный центр	1
1.3	Электронный носитель (диск, флеш- карта)	1
1.4	Проектор	1
2	Физкультурное оборудование и инвентарь для зала	
2.1	Мячи резиновые (диаметр 30см)	25
2.2	Мячи резиновые (диаметр 15см)	10
2.3	Мячи баскетбольные (мини)	10
2.4	Мячики и «огурцы» массажные	10+10
2.5	Обручи пластиковые	25
2.6	Палки гимнастические (деревянные)	25
2.7	Скакалки короткие	10
2.8	Скакалка длинная	1
2.9	Дуги разной высоты	8
2.10	Скамейка гимнастическая	2
2.11	Мат гимнастический	2
2.12	Балансир	6
2.13	Мешочки с песком (200гр.)	20
2.14	Мешочки с песком(500гр.)	10
2.15	Фишки-конусы для ориентира	6
2.16	Конусы с отверстиями и палки	8+4
2.17	Канат	1
2.18	Длинный шнур	1
2.19	Тоннель для подлезания	1
2.20	Бревно мягкое	2
2.21	Ленточки разноцветные для о.р.у.	50
2.22	Ленточки для п.и.	25
2.23	Кегли	20

2.24	Платочки для о.р.у и п.и.	25
2.25	Сетка волейбольная	1
2.26	Дорожка массажная	3
2.27	Тактильные модули (для массажа и равновесия)	8
2.28	Следочки и ладошки массажные	16
2.29	Кочки массажные	4
2.30	Медболл	2
2.31	Гантели (бутылочки с песком)	20
2.32	Фитболл	4
3	Физкультурное оборудование и инвентарь для улицы	
3.1	Яма для прыжков	1
3.2	Бревно разновысокое	1
3.3	Скамейка «гусеница»	1
3.4	Баскетбольное кольцо	1
3.5	Мишени вертикальные	3
3.6	Пенёчки разновысокие	4
3.7	Ворота футбольные	1
3.8	Гимнастическая лестница	1

Учебно-методический комплект Образовательной области «Физическое развитие» раздела «Физическая культура»

№ п/п	Методическое обеспечение
1	Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой
2	Рабочая программа Образовательная область «Физическое развитие» раздел «Физическая культура» для детей дошкольного возраста 3-7 лет
3	С.Я.Лайзане .Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада.-2-е изд., испр.- М.: просвещение, 1987. – 160 с.
4	Е.А.Чевычелова Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет-Волгоград: Учитель, 2015.-123с.
5	Е.И.Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет-3-е изд. -Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014.-183 с.
6	Е.И.Подольская. Необычайные физкультурные занятия для дошкольников - Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель,2011.-167с.
7	В.Г.Стрелец, Н.Н.Алфимов, В.В.Белоусов Туризм и здоровье. – Л.: Знание, 1982.–32с.
8	С.А.Пономарёв. Растите малышей здоровыми(физическое воспитание детей до 3 лет). – М.: Советский спорт, 1989, -48 с.,илл. – (Физкультурная библиотечка родителей).
9	Э. Брюнему, Я. Хофф и др. Бегай, прыгай, метай: Школа лёгкой атлетики для детей 7-12 лет. Пер. с норв.; Предисл. А.Н. Макарова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. -79 с., ил.
10	Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – 224 с. Ил. (Серия: «Игра, обучение, развитие, развлечение»).
11	555 замечательных игр и игровых сценариев для школьников. Сборник игр для детей от 7 до 12 лет.- М.: « ЮНВЕС», 2001 – 382 с.
12	О.Н. Козак. Зимние игры для больших и маленьких. – СПб.: СОЮЗ, 1999.- 96с.
13	М.Ю.Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.- 128 с.

14	В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И.Воробьева. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 52 с.
15	В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 2000. – 93 с.
16	В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для студентов,- М.: Издательский центр Академия», 2000. -176 с.
17	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: Младшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
18	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: Средняя группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
19	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128с.
20	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
21	В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000. – 296 с.
22	Л.Д.Глазырина Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений, - М.: Гуманист, изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
23	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-48
24	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Ав.-сост.Э.Я.Степаненкова.-М.МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-144с.
25	Сценарии праздников и мероприятий для детей 3-7 лет/Ав.-сост. Е.А.Подольская.-Волгоград: Учитель,2009.-174с.
26	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения:

	Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой.-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011.-416с. Ил.
27	Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/Под ред. Л.В.Русской.-М.: Просвещение, 1986.-79с.,ил.
28	Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. Пособие.-М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС,1999.-72с.:ил.
29	Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учётом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры/ М.А.Рунова.-М.: Просвещение, 2007.-111с.:ил.- (Дошкольный мир).

Перечень учебно-дидактического комплекта Образовательной области «Физическое развитие» раздела «Физическая культура»

№ п/п	Название пособия
1	Наглядно- дидактическое пособие рассказы по картинкам «Зимние виды спорта» соответствует ФГОС. Москва МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2016
2	Наглядно- дидактическое пособие рассказы по картинкам «Летние виды спорта» соответствует ФГОС. Москва МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2016
3	Демонстрационный материал «Зимние виды спорта».авт. Станислав Вохринцев. Екатеринбург
4	Картотека зимних видов спорта и летних видов спорта
5	Наглядно- дидактическое пособие «Строение тела человека»
6	Шапки-маски для подвижных игр
7	Картотека подвижных игр
8	Картотека основных видов движений