

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ №1 «РУСАЛОЧКА»
П. ГИГАНТ САЛЬСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ №1 «Русалочка»
Венюкова Л.М.
приказ № 27 от 03.09.2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
Ефремовой Н.Е.

2018 г.

Содержание:

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

- Цель и задачи основной образовательной программы
- Принципы и подходы в организации образовательного процесса

1.2.Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.

1.3.Планируемые результаты освоения Программы.

2.Содержательный раздел.

2.1. Учебный план реализации образовательной области «Физическое развитие».

2.2. Перечень вариативных примерных основных образовательных программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности «Физическое развитие».

2.3. Содержание психолого-педагогической работы.

2.4. Формы организации образовательной деятельности.

2.5. Взаимодействие с семьей, социумом.

2.6. Планирование работы с детьми в группе:

- годовое планирование;

- перспективное планирование.

3.Организационный раздел.

3.1. структура непосредственно-образовательной деятельности (расписание занятий, двигательный режим)

3.2. Материально-техническое обеспечение, ТСО.

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Она соответствует Закону РФ «Об образовании», «Типовому положению о дошкольном образовательном учреждении», «Образовательной программе ДОУ».

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы; список средств обучения и список литературы.

Все содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной программой развития и воспитания детей в детском саду «Детский сад – дом радости», автор - Н.М.Крылова, и программой Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой «От рождения до школы». Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

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

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности

4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.

- 3 - 4 лет.

В 3 года у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В это же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому в этом возрасте взрослому по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша. Ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. 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. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

- 4 – 5 лет.

У четырехлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в этом возрасте особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

- 5 - 6 лет.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые

преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

- 6 – 7 лет.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему.

Редко болеет, быстро выздоравливает

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.

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

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

«Здоровье»

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

«Физическое развитие».

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.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый,

овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме (физиологическая зрелость организма).

Имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему.

Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

«Здоровье»

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости - моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

«Физическое развитие»

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.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме, гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

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

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

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

«Здоровье».

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. 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.

«Физическое развитие».

Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, замечен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения.

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.

Появляются умения выдерживать статистические нагрузки (стоя, наблюдать за сервировкой стола; заниматься за столом сидя). Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

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

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме, гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

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

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками».

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

«Здоровье».

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

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

В поведении преобладает ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.

«Физическое развитие».

Двигательная активность составляет не умение 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, замечен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения.

Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умение выдерживать статистические нагрузки (заниматься сидя за столом).

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 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, 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).

Мониторинг физического развития.

Мониторинг - достижение детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы (образовательная область «Физическое развитие»). Является основанием прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции и инструментом информирования родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В соответствии с образовательной программой ДООУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце.

Материалы мониторинга взяты из сборника нормативно-методических документов по дошкольному образованию «Медико-педагогическое обеспечение в дошкольном образовательном учреждении» г.Ростов-на-Дону, 2001г.

Обследование уровня развития физических качеств.

Тесты для определения скоростных качеств:

1. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Бег начинается сразу от линии старта. По секундомеру фиксируется время пробега дистанции от линии старта до линии финиша.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

2. Прыжок в длину с места.

Носки ног у линии отталкивания. Учитывается расстояние от линии отталкивания до места соприкосновения ребенка с грунтом

3. Дальность броска правой рукой.

4. Дальность броска левой рукой

мешочка с песком весом 150-200г способом из-за головы двумя руками стоя.

Дети выполняют в произвольном темпе 3 броска каждой рукой. Фиксируется лучший результат.

5. Тест для определения общей выносливости организма.

Оценивается по непрерывному бегу в течение 2 мин.

Тест на определение силовой выносливости мышц:

6. Спины.

Лежа на животе на полу руки вперед. Приподнять от пола руки, плечи, голову и ноги, выполнять упражнение «рыбка». Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру

7. Брюшного пресса.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Поднять обе прямые ноги на высоту до 45° (детям дается какой-нибудь ориентир). Время до полного утомления мышц (отклонения и. п.) определяется также по секундомеру.

8. Рук («чистый вис»).

Ребенок выполняет упражнения «чистый вис» (т.е. вис на руках без помощи ног). Упражнение выполняется на перекладине до полного утомления мышц.

9. Ног.

Ребенок должен выполнить из и.п. максимальное количество приседаний.

10. Тест для определения гибкости позвоночника, состояния опорно-двигательного аппарата.

Из и.п. стоя на гимнастической скамейке, выполняется плавный, медленный наклон вперед до полного отказа.

Ноги в коленях не сгибать, руки вниз. Оценивается расстояние от кончиков пальцев до гимнастической скамейки.

11. Тест для определения глубины вдоха, продолжительности выдоха, состояния бронхиального дерева (звуковая проба по Лазареву).

Из и.п. стоя, ребенок должен сделать глубокий вдох через нос, затем выполнить медленный продолжительный максимальный выдох через нос с произношением звука «м-м-м», по секундомеру засекается время выдоха.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.	10,5-8,8 10,7-8,7	9,2-7,9 9,8-8,3	8,4-7,6 8,9-7,7	8,7-7,3 8,0-7,4
2	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	53,5-76,6 51,1-73,9	81,2- 102,4 66-94	86,3-108,7 77,7-99,6	80-123 94-122,4
3	Дальность броска набивного мяча правой рукой (м)	мал. дев.	2,5-4,1 2,4-3,4	3,9-5,7 3,0-4,4	4,4-7,9 3,3-4,4	4,0-6,8 6-10
4	Дальность броска набивного мяча левой	мал. дев.	2-3,4 1,8-2,8	2,4-4,2 2,5-3,5	3,3-5,3 3-4,1	3-5,6 4,2-6,8

	рукой (м)					
5	«Чистый вис» (сек.)	мал. дев.		10-15 15-20	20-30 30-40	30-40 40-50
6	«Звуковая проба по Лазареву» (сек)	мал. дев.		4-5 4-5	5-6 5-6	6и 6и
7	Сила мышц спины (сек.)	мал. дев.			15-20	20-30
8	Сила мышц живота (сек.)	мал. дев.			20-25	25-30
9	Гибкость (см) (края скамейки «0»)	мал. дев.		-3+3 -3+3	-5+5 -5+5	-8+8 -8+8
10	Макс. количество приседаний	мал. дев.			5-6 5-6	6-8 6-8
11	Бег на выносливость (мин.)					2

Оформление результатов проведения диагностики.

№	Ф.И. реб.	Гр. зд.	Физ. гр.	Бег с хода 30м.	Длина прыж ка с мес та	Даль ность бр.		Бег на вы нос ли вость	«Чис тый вис»	«Зв. про ба по Ла за ре ву»	Си ла мы шц спи ны	Си ла мы шц жи во та	Гиб ко сть	Макс. кол. прис.	Уро вень физ. подг. реб.
						П. р.	Л. р.								
1.															

2.Содержательный раздел.

2.1. Учебный план реализации образовательной области «Физическое развитие».

Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности	Продолжительность (мин)					Кол-во в неделю					Кол-во в год				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Двигательная деятельность	Физкультурные занятия	10-15	15	20	25	30	2	3	3	3	3	73	108	108	108	108
	Физкультурные досуги	-	20	20-30	20-30	30-40	-	-	-	-	-	-	12	12	12	12
	Физкультурные развлечения, праздники	-	20	20-30	20-30	20-30	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4
	Дни здоровья	1 раз в квартал, в течение дня														
	Игровые упражнения	Ежедневно в ходе совместной и самостоятельной деятельности														
	Спортивные игры	Ежедневно в ходе совместной и самостоятельной деятельности														
	Подвижные игры	Ежедневно в ходе совместной и самостоятельной деятельности														

2.2. Перечень вариативных примерных основных образовательных программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности физическое развитие.

Образовательная область	Программное обеспечение	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
Физическое развитие	1.Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева «От рождения до школы» - М. «Мозаика-Синтез»,2007. 2.Н.М.Крылова «Детский сад-дом радости».	1.Л.И.Пензулаева«Физкультурные занятия в детском саду» вторая младшая группа «Мозаика-Синтез» - М.,2011. 2.Л.И.Пензулаева«Физкультурные занятия в детском саду 4-5 лет» средняя группа «Мозаика-Синтез» - М.,2011. 3.Л.И.Пензулаева«Физкультурные занятия в детском саду 5-6 лет» старшая группа «Мозаика-Синтез» - М.,2011. 4.Л.И.Пензулаева«Физкультурные занятия в детском саду» подготовительная к школе группа «Мозаика-Синтез» - М.,2011. 5.П.П.Буцинская «Общеразвивающие упражнения в детском саду» –М. «Просвещение», 1990. 6.К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет». – М.2005. 7.К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет». –	1.Иллюстрации с изображением различных видов спорта. 2.Картотека игр и упражнений для каждой возрастной группы. 3.Комплексы дыхательных упражнений. 4. Подборка стихов, потешек.

		М.2004. 8. Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре» с детьми 3-7 лет. – М. «Творческий Центр»,2007. 9. Е.Н.Вареник «Занятия по физкультуре» с детьми 3-7 лет. – М. «Творческий Центр»,2008. 10. Е.И.Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». – Волгоград: Учитель, 2010. 11. Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет». – Волгоград: Учитель, 2009. 12. Е.Ю.Александрова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях». - Волгоград: Учитель, 2007. 13. О.Н.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. 14.Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного
--	--	--

--	--

2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

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

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Непосредственно образовательная деятельность.

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность в режимных моментах.

Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей.

Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры.

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время - до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплomu песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

Физическое развитие ребенка с 3 до 4 лет.

Образовательная область «Физическое развитие».

„Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; надостижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации};
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- овладение культурой удовлетворения жизненно важных видов потребностей (витальных: умывания, питания, одевания и др.);
- приобщение к здоровому образу жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Содействовать:

- гармоничному физическому развитию каждого малыша как неповторимой индивидуальности на основе охраны его нервной системы, дифференцированного подхода к каждому воспитаннику с учетом здоровья и развития девочки и мальчика, условий и традиций семейного воспитания;
- четкому выполнению режима, осуществлению мероприятий по предупреждению травматизма, проведению закаливающих процедур.

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 мин.

При наличии условий, организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать 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.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Содействовать:

- переходу от простого приумножения двигательных умений, от «азбуки движений» к овладению культурой движений;

- овладению разнообразными видами движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, бросание);
- умению в процессе выполнения физических упражнений следить за положением и движениями частей своего тела; сохранять правильную осанку.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для туловища.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

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

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

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом. «Догонимяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

Сползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

Сбросанием иловлей мяча. «Мяч в круг», «Прокатимяч», «Ловимяч», «Попадив воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Физическое развитие детей 4-5 лет.

Образовательная область «Физическое развитие».

„Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; надостижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании», содействовать развитию физических качеств ребенка (быстрота, ловкость, выносливость, равновесие);
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- овладение культурой удовлетворения жизненно важных видов потребностей (витальных: умывания, питания, одевания и др.);
- приобщение к здоровому образу жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Содействовать:

- гармоничному физическому развитию каждого малыша как неповторимой индивидуальности на основе охраны его нервной системы, дифференцированного подхода к каждому воспитаннику с учетом здоровья и развития девочки и мальчика, условий и традиций семейного воспитания;
- четкому выполнению режима, осуществлению мероприятий по предупреждению травматизма, проведению закаливающих процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения:

Ходьба. Широким шагом со свободными, естественными движениями рук, держась прямо; использовать в естественных условиях в зависимости от ситуации различные способы ходьбы – мелким и широким шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в полуприседании, с высоким подниманием коленей, с различным положением рук – на поясе, в стороны, за спиной, вверху; в разных направлениях («змейкой», противоходом, по кругу, спиной вперед, боком и тд.); выполнять приставные шаги в стороны, вперед; в колонне по одному, в парах, не держась за руки, со сменой направляющего (каждый ребенок должен уметь направлять), со сменой темпа; чередовать ходьбу с бегом, бросанием, прыжками, лазаньем.

Бег. Легкий, ритмичный, энергичный; отталкиваться носком и целиком выпрямлять ногу; бег на носках – высоко поднимая колено, широким шагом; в колонне, парами, в разных направлениях (по кругу, держась за руки, за шнур, «змейкой», обегая предметы, расположенные на одной линии), меняя направление и темп; со сменой направляющего; по сигналу находя свое место в колонне; с ловлей и увертываниями. Бежать непрерывно 1-1,5 минуты, пробегать 40-60 метров со средней скоростью; 80-120 м при чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробегать медленно до 240 м по пересеченной местности, быстро 10 м (2-3 раза) с остановками; как можно быстрее 20 м (примерно за 6-6,5 сек) и 30 м

(примерно за 9,5 сек).

Прыжки. С места из правильного исходного положения: энергично отталкиваясь, координировать отталкивание со взмахом рук; подпрыгивать на двух ногах на месте; ноги вместе – ноги врозь; поворачиваясь кругом, пробуя обеими руками дотянуться до предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка, выполнять по 20 прыжков (2-3 раза) с небольшими перерывами. Подпрыгивать, двигаясь вперед (не менее 2-3 м), из обруча в обруч. Прыгать на одной ноге (правой или левой). Перепрыгивать через 5-6 предметов высотой 5-10 см (по очереди); через 6-8 линий (расстояние между ними 40-48 см). Прыгать в длину с места не меньше чем на 70 см. Спрыгивать с высоты 20-30 см. Пробовать прыгать с короткой скакалкой.

Лазанье, ползание. По гимнастической стенке; подлезать под предметы левым и правым боком, спиной вперед, прямо, пролезать между предметами; проползать не менее 10м; ползать «змейкой» между предметами, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке; на животе, подтягиваясь руками. Ходить на корточках, опираясь на ступни и ладони. Лазать по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево.

Бросание мяча. Принимая правильное исходное положение, прокатывать мячи, обручи и другие предметы друг другу, между предметами, катать их и бежать за ними, подбрасывать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд), бить мячом оземь и ловить его; бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить (расстояние 1,5 м). Перебрасывать мячи двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия с расстояния 2м. Отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 10 раз подряд. Бросать мяч в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2 м. Бросать мяч на расстояние (не менее 4,5 – 6,5 м).

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх и опускать по одной поочередно. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти рук, вращать ими. Поднимать попеременно руки вперед вверх, опускать их, отводить назад (рывком). Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стене). поднимать палку вверх, опускать за плечи.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать подряд 4-5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя руки в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттянуть носки, выгнуть стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы. Переступать приставными

шагами в сторону.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Стоя ноги вместе и врозь, наклоняться вперед; доставать пальцами носки ног; класть и поднимать предметы. Наклониться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимая одну ногу, перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. В упоре сидя сзади: приподнимать обе ноги над полом. Лежа на спине, выполнять различные движения руками; поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Переворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Построения и перестроения.

Строиться в колонну, в круг, в пары, шеренгу, перестраиваться в звенья. Равняться по ориентирам. Поворачиваться налево, направо и кругом.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Подвижные игры.

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Физическое развитие детей 5-6 лет.

Образовательная область «Физическое развитие».

«Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств:

Содействовать развитию физических качеств ребенка (быстрота, ловкость, выносливость, равновесие, сила) в соответствии с состоянием его здоровья, уровнем физического развития, двигательной подготовленности.

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- овладение культурой удовлетворения жизненно важных видов потребностей (витальных: умывания, питания, одевания и др.);
- приобщение к здоровому образу жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения:

Ходьба.

Ходить правильно, координировать движения рук и ног, носки ног ставить с небольшим разворотом в стороны, шагать легко, ритмично, не глядя под ноги, используя различные ходьбы по построению (в колонне, в парах, тройками, четверками), направлению (прямо, по кругу, «змейкой», противходом, спиной вперед, боком), темпу, по пересеченной местности, а также различные ее способы (обычная ходьба, на пятках, носках, внешней стороны ступни, с высоким подниманием коленей, в приседе и полуприседе, широким шагом, приставным, гимнастическим).

Бег.

Бегать с удобным положением корпуса (несколько наклонившись вперед, согнув руки в локтях), точной координацией рук и ног, отрывая ноги от земли, легко и ритмично. Дети бегают в разном темпе, в различных направлениях и построениях, по пересеченной местности, разными способами (бег обычный, с захлестом, на носках, широким шагом, прямым и боковым голопом), в чередовании с другими движениями (прыжками, ходьбой, бросанием, лазаньем).

Прыжки.

Прыгать на одной и двух ногах на месте и с передвижением вперед, с поворотом, передвигая ноги вправо – влево; сериями по 25-40 прыжков с передвижением вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку; прыгать боком с зажатым между ногами мешочком с песком, перепрыгивать через 6-8 набивных мячей. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед назад, вправо и влево, на месте и с передвижением вперед. Подпрыгивать вверх из глубокого

приседания; подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Вскидывать с разбега в 3 шага на предмет высотой до 40 см, соскакивать с него. Прыгать в длину с места (не менее 100см), в длину с разбега (150-180 см), в высоту с разбега (50 см); прыгать через короткую скакалку различными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, бегать за скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под раскрученной скакалкой, перепрыгивать через нее с места. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Лазанье.

Проползать на четвереньках 3-4 м, толкая мяч головой. Проползать через несколько предметов подряд. Ползать на четвереньках между предметами; ползать задом наперед, ползать по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Подтягиваться на скамейке на коленях, сидя на бревне, двигаясь вперед с помощью рук и ног. Ползать на животе; проползать под скамейкой. Чередовать ползание с другими видами движений (ходьба, бег, переступание и др.). Перелезать через верх лесенки, гимнастической лестницы. Ритмично лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Встать возле шеста (каната), захватить его руками на уровне груди, перехватить руками как можно выше; это же – из положения присев, переходя на вис стоя. Держась за канат, перейти в вис лежа, переступить ногами, принять положение вися стоя, подняться на носки, захватить канат руками над головой, на короткое время отрывать ноги от пола.

Бросание, ловля.

Подбрасывать мяч вверх, бить о землю и ловить с двумя прихлопами не менее 20 раз; подкидывать одной рукой не менее 10 раз подряд; то же перебрасывая мяч из руки в руку с отскоком от земли (расстояние 3-4 м); из положения сидя по-турецки; перебрасывая через сетку, то же – с набивным мячом. Бить рукой по мячу, отскочившему от земли (не менее 10 раз подряд); на месте и с передвижением вперед (не менее чем на 5-6 м). Прокатывать набивные мячи (весом 1 кг). Бросать в горизонтальную цель (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4 м. Бросать на расстояние 5-10м в двигающуюся цель.

Упражнение в равновесии.

Ходить по ограниченной поверхности приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); передвигаться приставными шагами в сторону; то же – с мешочком на голове; по наклонной доске прямо и боком. Вбегать и сбегать по наклонной доске на носках. Проходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи приседая по середине, раскладывая и собирая мешочки с песком, прокатывая перед собой двумя руками мяч. Стоя на гимнастической скамье, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом. Стоять на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх); делать «ласточку». После бега прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе. Проходить по узкой рейке

гимнастической скамейки. Кружиться парами, держась за руки, ходить с закрытыми глазами (3-4м).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Принимать положения руки перед грудью, руки к плечам (локти опущены, локти в стороны). Из первого положения разводить руки в стороны, выпрямлять вперед разгибая руки в локтях; из второго – поднимать руки вверх, разводить в стороны ладонями вверх. Из положения руки за голову разводить руки в стороны, поднимать вверх. Поднимать руки вперед, вверх со сцепленными «в замок» пальцами (кисти поворачивать внутрь тыльной стороной). Поднимать обе руки вверх назад попеременно и одновременно. Поднимать и опускать (сгибать и разгибать) кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для ног.

Переступать на месте, не отрывая от опоры носков ног. Приседать несколько раз подряд, с каждым разом все ниже, поднимая руки вверх; заложив руки за спину. Поднимать прямую ногу вперед махом. Делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх. Захватывать мелкие предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать или передвигать их с места на место. Переступать приставными шагами в сторону на пятках, опираясь носками ног в палку, канат.

Упражнения для туловища.

Встать к стене (без плинтуса), прижаться к ней затылком, плечами, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать вниз. Поворачиваться, разводя руки в стороны из положения руки перед грудью, за голову. Наклоняться вперед, стараясь коснуться пола ладонями; поднимая за спиной сцепленные руки. Держа руки вверх, наклоняться в стороны. Принимать упор – присев; из упора -присева переходить в упор – присев на одной ноге, отводя другую в сторону. Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от коленей; лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться. Лежа на животе, упираясь руками, выпрямлять их, приподнимая голову и плечи; подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Построения и перестроения.

Самостоятельно строиться в колонну, в шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько (3-4). Делать повороты на месте, налево и направо переступанием; в движении – на углах. Равняться в колонне в затылок; в шеренге – по линии, носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны.

Спортивные упражнения.

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Физическое развитие детей 6-7 лет.

Образовательная область «Физическое развитие».

„Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации};
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств:

Содействовать развитию физических качеств ребенка (быстрота, ловкость, выносливость, равновесие, сила) в соответствии с состоянием его здоровья, уровнем физического развития, двигательной подготовленности.

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- овладение культурой удовлетворения жизненно важных видов потребностей (витальных: умывания, питания, одевания и др.);
- приобщение к здоровому образу жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения:

Ходьба.

Ходить правильно, координировать движения рук и ног, носки ног ставить с небольшим разворотом в стороны, шагать легко, ритмично, не глядя под ноги, используя различные ходьбы по построению (в колонне, в парах, тройками, четверками), направлению (прямо, по кругу, «змейкой», противходом, спиной вперед, боком), темпу, по пересеченной местности, а также различные ее способы (обычная ходьба, на пятках, носках, внешней стороны ступни, с высоким подниманием коленей, в приседе и полуприседе, широким шагом, приставным, гимнастическим).

Бег.

Бегать с удобным положением корпуса (несколько наклонившись вперед, согнув руки в локтях), точной координацией рук и ног, отрывая ноги от земли, легко и ритмично. Дети бегают в разном темпе, в различных направлениях и построениях, по пересеченной местности, разными способами (бег обычный, с захлестом, на носках, широким шагом, прямым и боковым голопом), в чередовании с другими движениями (прыжками, ходьбой, бросанием, лазаньем).

Прыжки.

Прыгать на одной и двух ногах на месте и с передвижением вперед, с поворотом, передвигая ноги вправо – влево; сериями по 25-40 прыжков с передвижением вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку; прыгать боком с зажатым между ногами мешочком с песком, перепрыгивать через 6-8 набивных мячей. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед назад, вправо и влево, на месте и с передвижением вперед. Подпрыгивать вверх из глубокого приседания; подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Вскидывать с разбега в 3 шага на предмет высотой до 40 см, соскакивать с него. Прыгать в длину с места (не менее 100см), в длину с разбега (150-180 см), в высоту с разбега (50 см); прыгать через короткую скакалку различными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, бегать за скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под раскрученной скакалкой, перепрыгивать через нее с места. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Лазанье.

Проползать на четвереньках 3-4 м, толкая мяч головой. Проползать через несколько предметов подряд. Ползать на четвереньках между предметами; ползать задом наперед, ползать по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Подтягиваться на скамейке на коленях, сидя на бревне, двигаясь вперед с помощью рук и ног. Ползать на животе; проползать под скамейкой. Чередовать ползание с другими видами движений (ходьба, бег, переступание и др.). Перелезать через верх лесенки, гимнастической лестницы. Ритмично лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Встать возле шеста (каната), захватить его руками на уровне груди, перехватить руками как можно выше; это же – из положения присев, переходя на вис стоя. Держась за канат, перейти в вис лежа, переступить ногами, принять положение виса стоя, подняться на носки, захватить канат руками над головой, на короткое время отрывать ноги от пола (повиснуть). Сидя, захватить канат ступнями (подошвами ног), стремиться залезть вверх по канату.

Бросание, ловля.

Подбрасывать мяч вверх, бить о землю и ловить с двумя прихлопами не менее 20 раз; подкидывать одной рукой не менее 10 раз подряд; то же перебрасывая мяч из руки в руку с отскоком от земли (расстояние 3-4 м); из положения сидя по-турецки; перебрасывая через сетку, то же – с набивным мячом. Бить рукой по мячу, отскочившему от земли (не менее 10 раз подряд); на месте и с передвижением вперед (не менее чем на 5-6 м). Прокатывать набивные мячи (весом 1 кг). Бросать в горизонтальную цель (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4 м. Бросать на расстояние 5-10м в

двигающуюся цель.

Упражнение в равновесии.

Ходить по ограниченной поверхности приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); передвигаться приставными шагами в сторону; то же – с мешочком на голове; по наклонной доске прямо и боком. Вбегать и сбегать по наклонной доске на носках. Проходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи приседая по середине, раскладывая и собирая мешочки с песком, прокатывая перед собой двумя руками мяч. Стоя на гимнастической скамье, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом. Стоять на одной ноге (вторая отведена назад, руки в стороны, вверх); делать «ласточку». После бега прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе. Проходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Кружиться парами, держась за руки, ходить с закрытыми глазами (3-4м).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Принимать положения руки перед грудью, руки к плечам (локти опущены, локти в стороны). Из первого положения разводить руки в стороны, выпрямлять вперед разгибая руки в локтях; из второго – поднимать руки вверх, разводить в стороны ладонями вверх. Из положения руки за голову разводить руки в стороны, поднимать вверх. Поднимать руки вперед, вверх со сцепленными «в замок» пальцами (кисти поворачивать внутрь тыльной стороной). Поднимать обе руки вверх назад попеременно и одновременно. Поднимать и опускать (сгибать и разгибать) кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для ног.

Переступать на месте, не отрывая от опоры носков ног. Приседать несколько раз подряд, с каждым разом все ниже, поднимая руки вверх; заложив руки за спину. Поднимать прямую ногу вперед махом. Делать выпад вперед, в сторону, держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх. Захватывать мелкие предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать или передвигать их с места на место. Переступать приставными шагами в сторону на пятках, опираясь носками ног в палку, канат.

Упражнения для туловища.

Встать к стене (без плинтуса), прижаться к ней затылком, плечами, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать вниз. Поворачиваться, разводя руки в стороны из положения руки перед грудью, за голову. Наклоняться вперед, стараясь коснуться пола ладонями; поднимая за спиной сцепленные руки. Держа руки вверх, наклоняться в стороны. Принимать упор – присев; из упора -присева переходить в упор – присев на одной ноге, отводя другую в сторону. Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от коленей; лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться. Лежа на животе, упираясь руками, выпрямлять их, приподнимая

голову и плечи; подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Построения и перестроения.

Самостоятельно строиться в колонну, в шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько (3-4). Делать повороты на месте, налево и направо переступанием; в движении – на углах. Равняться в колонне в затылок; в шеренге – по линии, носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны.

Ребенок узнает названия выполняемых видов и способов движений, спортивных упражнений, игр; особенности техники движений; он умеет правильно показать то или иное движение по просьбе взрослого. У него развивается творчество в движении.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

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

Игры на велосипеде. «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры.

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и

между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?».

«Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

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

2.4. Формы организации образовательной деятельности.

Формы организации физического воспитания - это образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность. К формам организации двигательной деятельности детей относятся:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия; физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- 3) самостоятельная двигательная деятельность детей

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МБДОУ

Цель: создание условий, обеспечивающих оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья, физического и эмоционально психического развития, профилактики, коррекции и оздоровлении всех воспитанников с учетом индивидуального и дифференцированного подходов, а также формирование у дошкольников ответственности за свое здоровье.

Формы организации	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 мин ежедневно	5-6 мин ежедневно	6-8 мин ежедневно	8-10 мин ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин
1.4 Дыхательная гимнастика	Ежедневно в течение дня			
2. Учебные физкультурные занятия				
2.1. В спортивном зале	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
3. Спортивные мероприятия:				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			

3.2 Спортивные праздники	1 раз в квартал
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>	
4.1. Консультации для родителей	Согласно годовому плану. По мере необходимости.
4.2. Домашнее задание	По мере необходимости.

Эффективность оздоровительного режима обеспечивается при условии, если: обеспечивается достаточная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточной умственной нагрузки и преобладания положительных эмоций у детей.

Результатом реализации физкультурно-оздоровительной деятельности должно стать удовлетворение органической потребности в движении, воспитание ловкости, смелости, гибкости, устойчивые результаты в состоянии здоровья и эмоционального благополучия детей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» реализуется посредством программы «От рождения до школы» под редакцией М.А. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования Н.М. Крыловой «Детский сад – дом радости». Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Задачи физического развития	
Образовательные:	Воспитательные:
- формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств;	- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья		(умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные:	Словесные:	Практические:
• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	• объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция	• повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме

2.5. Взаимодействие с семьей, социумом.

№	Форма организации	Содержание деятельности	Дата	Ответственный	Участники
1.	Консультации	1. «Зарядка – это весело!» 2. «Двигательная культура в семье».	Октябрь Декабрь	Инструктор по физической культуре Ефремова Н.Е.	Родители МБДОУ
2.	Выступление на родительских собраниях в группах 3-5 лет	Согласно плану воспитателя групп.		Инструктор по физической культуре	Родители МБДОУ

				Ефремова Н.Е.	
3.	Домашнее задание для родителей	Индивидуально.	По мере необходимости	Инструктор по физической культуре Ефремова Н.Е.	Все группы
4.	День открытых дверей	Просмотр физкультурно-оздоровительной работы в течение дня.	Октябрь	Инструктор по физической культуре Ефремова Н.Е., воспитатели	Родители всех групп
6.	Обновление стенда инструктора по ФК	Информационно-педагогическая	Систематически	Инструктор по физической культуре Ефремова Н.Е.	Родители ДОУ

*2.6. Планирование работы с детьми в группе:
- годовой план.*

№	Форма организации	Содержание деятельности	Дата	Ответственный	Участники
1.	Проведение занятий по физической культуре	В соответствии с перспективным планом работы.	По расписанию	Инструктор по физической культуре Ефремова Н.Е.	Дети от 3 до 5 лет
2.	Физкультурные праздники	«Раз листок, два листок...». «Как нам весело зимой». «Веселые зайчата».	Ноябрь Февраль Апрель	Музработники Воспитатели Инструктор по физической культуре Ефремова Н.Е.	Группы детей 3-4 и 4-5 лет.
3.	Диагностика	Выявление уровня физического развития и	Сентябрь Май	Ефремова Н.Е. Медсестра.	Группы детей 4-5 лет

		физической подготовленности детей.			
4.	Дни здоровья	«Где прячется здоровье». «Большое космическое путешествие на планету «Здоровья»». «Мы растем здоровыми».	Октябрь Апрель Январь	Инструктор по ФК Муз.работники Воспитатели	Дети от 3 до 5 лет
5.	Физкультурные досуги	«По ровненькой дорожке». «Веселые зайчата». «Золотая осень». «Зимнее путешествие Колобка». «В гости к елочке». «В лесу». «Весна». «Мы растем здоровыми». «В гости к солнышку». «Волшебная палочка» «Весна пришла» «Вместе весело играть» «По тропинке добра» «Раз ладошка, два ладошка» «Зимние забавы» «В лесу» «Веселое путешествие» «Волшебный сундучок»	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре Ефремова Н.Е.	Группы детей 3-4 лет Группы детей 4-5 лет

Перспективное планирование по физической культуре.

2-я младшая группа.

Задачи.

сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в правильном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывания мяча друг к другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
октябрь	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и беге действовать по плану; развивать навык энергичного отталкивания мяча друг другу при прокатывании.
ноябрь	Закрепить навыки ходьбы и бега по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять в прыжках из обруча в обруч; прокатывание, бросание и ловля мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.
декабрь	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе подоске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.

январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить легко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывание мяча друг другу; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнять на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.
февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражняться в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).
март	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.
апрель	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползание на четвереньках, ходьба по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.
май	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании на скамье на животе, в прыжках через скамейку.

Сентябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Становиться друг за другом в колонну, не зависимо от роста	Не большими группами в прямом направлении	Небольшими группами в прямом направлении	Ходьба между двумя линиями (25 см)					«Бегите ко мне»
	2				Ходьба между двумя линиями (25 см)					«Догоните меня»
	3							Катание мячей друг другу (1м)		«Бегите ко мне»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг по веревке или начерченной линии	Всей группой в прямом направлении за воспитателем	Всей группой в прямом направлении за воспитателем		На двух ногах на месте, подпрыгивание			Без предметов Л.И. Пензулаева стр.29	«Догони мяч»
	2					На двух ногах на месте, подпрыгивание			Без предметов Л.И. Пензулаева стр.29	«Попрыгаем как зайки»
	3				Ходьба по доске (ш-25см)				Без предметов, комплекс №1 П.П.Буцинская стр.50	«Колпачек»
3 Н Е	1							Катание мячей друг другу (1м)	Без предметов Л.И.	«Догони мяч»

Д Е Л Я		Построение в колонну, не зависимо от роста	В колонне по одному небольшим и группами	В колонне по одному небольшими группами					Пензулаев а стр.30	
	2							Катание мячей друг другу (1м)	Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.30	«Мой веселый звонкий мяч»
	3							Катание мячей в прямом направлена друг другу	Без предметов, комплекс №1 П.П.Буцинская стр.50	«Найди свой домик»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг по веревке или начерченной линии	В колонне по одному всей группой	В колонне по одному всей группой			Ползание на четвереньках на ладонях и коленях		С погремушками Л.И. Пензулаев а стр.31	«Найди свой домик»
	2						Ползание на четвереньках на ладонях и коленях		С погремушками Л.И. Пензулаев а стр.31	«Колпачек»
	3					На двух ногах на месте, подпрыгивание			Без предметов, комплекс №2 П.П.Буцинская стр.50	«Пузырь»

Октябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В круг из шеренги, взявшись за руки	По кругу	По кругу	Ходьба и бег между двумя линиями (ш-25см)	Подпрыгивание на двух ногах на месте			С кубиками Л.И. Пензулаев а стр.33	«Наседка и цыплята»
	2				Ходьба и бег между двумя линиями (ш-25см)	Подпрыгивание на двух ногах на месте			С кубиками Л.И. Пензулаев а стр.33	«Мой веселый звонкий мяч»
	3						Подлезание под шнур (в -40-50см)		Без предметов, комплекс №2 П.П.Буцинская стр.50	«Поймай комара»
2 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу из колонны путем переступания	С остановкой на сигнал воспитателя	С остановкой на сигнал		Перепрыгивание через шнур, положенный на пол		Катание мячей в прямом направлении	Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.34	«Поезд»
	2					Перепрыгивание через шнур, положенный на пол		Катание мячей в прямом направлении	Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.34	«Найди свой домик»
	3				Ходьба и бег между двумя линиями (р - 20см)	Прыжки на двух ногах на месте			Без предметов, комплекс №3 П.П.Буцинская стр.51	«Зайка серый умывается»

3 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу по нанесенным линиям	По кругу	По кругу			Ползание на четвереньк ах в прямом направлени и	Катание мячей друг другу стоя на коленях (1,5м)	С большими мячами Л.И.Пензу лаева стр.36	«Поезд»
	2						Ползание на четвереньк ах в прямом направлени и	Катание мячей друг другу стоя на коленях (1,5м)	С большими мячами Л.И.Пензу лаева стр.36	«Найдем игрушку»
	3					Прыжки через шнур, положенны й на пол		Катание мячей в прямом направлени и	Без предметов, комплекс №3 П.П.Буцин ская стр.51	«Поймай комара»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В круг из шеренги, взявшись за руки	С остановкой на сигнал воспитател я	С остановк ой на сигнал воспитат еля	Ходьба и бег между двумя линиями (р- 25см)		Подлезание под шнур на четвереньк ах (в-40- 50см)		На стульях Л.И.Пензу лаева стр.37	«Бегите к флажку»
	2				Ходьба и бег между двумя линиями (р- 25см)		Подлезание под шнур на четвереньк ах (в-40- 50см)		На стульях Л.И.Пензу лаева стр.37	«Поезд»
	3					С продвижен ием вперед		Катание мячей друг другу (р- 1,5м)	Без предметов, комплекс №4	«Наседка и цыплята»

									П.П.Буцин ская стр.51	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--

Ноябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу по нанесенным линиям	С переходом на бег и обратно	С переходом на ходьбу и обратно	Ходьба и бег между двумя линиями (р-25см)	На двух ногах с продвижением вперед (р-1,5-2м)			С ленточкам и Л.И.Пензу лаева стр.39	«Мыши в кладовой»
	2				Ходьба и бег между двумя линиями (р-25см)	На двух ногах с продвижением вперед (р-1,5-2м)			С ленточкам и Л.И.Пензу лаева стр.39	«Поровенькой дорожке»
	3				Ходьба по дорожке		Подлезание под шнур		Без предметов, комплекс №4 П.П.Буцинская стр.51	«Поезд»
2 Н Е Д Е Л Я	1	В круг из шеренги, взявшись за руки	В колонне по одному с изменением направления	В колонне по одному с изменением		Из обруча в обруч		Прокатывание мячей в прямом направлении	С обручами Л.И.Пензу лаева стр.41	«Трамвай»
	2					Из обруча в обруч		Прокатывание мячей в прямом направлении	С обручами Л.И.Пензу лаева стр.41	«Наседка и цыплята»

	3		ия	направле ния	Ходьба из обруча в обруч	Из обруча в обруч			Без предметов, комплекс №5 П.П.Буцин ская стр.51	«Догони мяч»
3 Н Е Д Е Л Я	1	В круг вокруг предметов	С переходом на бег и обратно	С переходо м на ходьбу и обратно			Ползание на четвереньк ах с опорой на ладони и колени	Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (р-0,5м)	С погремушк ами Л.И.Пензу лаева стр.42	«По ровнённой дорожке»
	2						Ползание на четвереньк ах с опорой на ладони и колени	Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (р-0,5м)	С погремушк ами Л.И.Пензу лаева стр.42	«Мыши в кладовой»
	3					Перепрыгн и через ручеек (25см)		Прокатыван ие мяча в прямом направлени и	Без предметов, комплекс №5 П.П.Буцин ская стр.51	«Найди свой домик»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В круг по веревке	В колонне по одному с изменени ем направлен ия	В колонне по одному с изменени ем направле	Ходьба между двумя линиями (ш- 20см)		Подлезание под дугу на четвереньк ах (в-50см)		С кубиками Л.И.Пензу лаева стр.44	«Бегите к флажку»
	2				Ходьба между двумя линиями (ш- 20см)		Подлезание под дугу на четвереньк ах (в-50см)		С кубиками Л.И.Пензу лаева стр.44	«Поезд»

	3			ния			Ползание на ладонях и коленях по прямой	Катание мячей друг другу	Без предметов, комплекс №6 П.П.Буцин ская стр.52	«Поймай комара»
--	---	--	--	-----	--	--	--	--------------------------------	---	--------------------

Декабрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	По ориентирам	Врассыпну ю	Врассып ную	Ходьба по доске (ш- 15см)	На двух ногах из обруча в обруч			Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.45	«Наседка и цыплята»
	2				Ходьба по доске (ш- 15см)	На двух ногах из обруча в обруч			Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.45	«Бегите ко мне»
	3						Подлезание под веревку (в-40-50см)	Прокатыван ие мяча в прямом направлени и	Без предметов, комплекс №6 П.П.Буцин ская стр.52	«Найди свой домик»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в шеренгу по нанесенным линиям	По кругу	По кругу		Спрыгиван ие со скамейке (в -10см)		Прокатыван ие мяча в прямом направлени и	С кольцами Л.И. Пензулаев а стр.46	«Поезд»
	2					Спрыгиван ие со скамейке (в -10см)		Прокатыван ие мяча в прямом направлени	С кольцами Л.И. Пензулаев	«Воробушки и кот»

								и	а стр.46	
	3				Ходьба по скамье (ш-15см)			Метание мячей в горизонтальную цель	Без предметов, комплекс №7 П.П.Буцинская стр.52	«Бегите к флажкам»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение к кругу из шеренге	Врассыпную	Врассыпную			Подлезание под дугу(в-50см)	Катание мячей друг другу через дуги (р-1,5-2м)	С мячами Л.И. Пензулаева стр.47	«Воробушки и кот»
	2						Подлезание под дугу(в-50см)	Катание мячей друг другу через дуги (р-1,5-2м)	С мячами Л.И. Пензулаева стр.47	«Поймай комара»
	3					Спрыгивание со скамейке (в-20см)		Прокатывание мяча между предметами	Без предметов, комплекс №7 П.П.Буцинская стр.52	«Догони меня»
4 Н Е Д Е Л Я	1	По ориентирам	По кругу	По кругу	Ходьба по доске		Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (в-50см)		С кубиками Л.И.Пензулаева стр.49	«Птичка и птенчики»
	2				Ходьба по доске		Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (в-		С кубиками Л.И.Пензулаева стр.49	«Поймай комара»

							50см)			
	3						Ползание по прямой	Прокатывание мяча по прямой	Без предметов, комплекс №8 П.П.Буцинская стр.52	«Мой веселый звонкий мяч»

Январь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в шеренгу по нанесенным линиям	Парами	Парами	Ходьба по доске (ш-10см)	На двух ногах, продвигаясь вперед (р-1,5-2м)			С платочкам и Л.И.Пензулаева стр.50	«Кролики»
	2				Ходьба по доске (ш-10см)	На двух ногах, продвигаясь вперед (р-1,5-2м)			С платочкам и Л.И.Пензулаева стр.50	«Бегите к флажкам»
	3						Подлезание под шнур, не касаясь руками полп (в-40-50см)	Катание мячей в прямом направлении и	Без предметов, комплекс №8 П.П.Буцинская стр.52	«По ровненькой дорожке»
2 Н Е Д Е	1	В шеренгу из	В колонне	Врассып		Спрыгивание со скамейке (в-50см)		Прокатывание мяча вокруг кегли	С флажками Л.И.Пензулаева стр.52	«Трамвай»

Л Я	2	колонны путем поворота	по одному с изменением направления	ную		Спрыгивание со скамейке (в-50см)		Прокатывание мяча вокруг кегли	С флажками Л.И.Пензулаева стр.52	«Кролики»
	3				Ходьба по доске			Катание мяча в ворота	Без предметов, комплекс №9 П.П.Буцинская стр.53	«Найди свой домик»
З Н Е Д Е Л Я	1	В круг по веревке	Парами	Врассыпную			Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Катание мячей друг другу через ворота (р-1,5-2м)	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.54	«Лягушки и цапля»
	2						Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Катание мячей друг другу через ворота (р-1,5-2м)	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.54	«Найди свой цвет»
	3					Спрыгивание со скамейке (в-20см)		Прокатывание мяча вокруг кубика	Без предметов, комплекс №9 П.П.Буцинская стр.53	«Воробушки и кот»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В круг из шеренги, взявшись за руки	С изменением направления	Врассыпную	Ходьба по доске		Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (в-40-50см)		С мячами Л.И. Пензулаева стр.55	«Найди свой цвет»
	2				Ходьба по доске		Подлезание под шнур, не касаясь		С мячами Л.И. Пензулаев	«Поймай снежинку»

			движения				руками пола (в-40- 50см)		а стр.55	
	3						Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (в-40- 50см)	Катание мячей друг другу через ворота (р- 1,5-2м)	Без предметов, комплекс №10 П.П.Буцин ская стр.53	«Добеги до кегли»

Февраль.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два	В колонне по одному перешагив ая через шнуры	Врассып ную	Ходьба, перешагивая через шнуры	Из обруча в обруч			С погремушк ами Л.И.Пензу лаева стр.57	«Мыши в кладовой»
	2				Ходьба, перешагивая через шнуры	Из обруча в обруч			С погремушк ами Л.И.Пензу лаева стр.57	«Кролики»
	3				Ходьба между двумя линиями		Подлезание под шнур, не касаясь руками полп (в-40- 50см)		Без предметов, комплекс №10 П.П.Буцин ская стр.53	«Трамвай»
2 Н Е Д Е	1	Смыкание и	В колонне	В		Спрыгиван ие со скамейке (в-15см)		Прокатыван ие мяча по прямой	С обручами Л.И.Пензу лаева стр.58	«Птички в гнездышках»

Л Я	2	размыкание обычным шагом	по одному с остановкой по сигналу	колонне по одному		Спрыгиван ие со скамейке (в-15см)		Прокатыван ие мяча по прямой	С обручами Л.И.Пензу лаева стр.58	«Наседка и цыплята»
	3				Ходьба по скамейке (в- 20см)	Спрыгиван ие с высоты 15-20см			С кубиками комплекс №1 П.П.Буцин ская стр.61	«Бегите к флажку»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два	В колонне по одному перешагив ая через шнуры	Врассып ную			Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (в-40- 50см)	Бросание мяча через шнур двумя руками	С мячами Л.И. Пензулаев а стр.60	«Воробушки и кот»
	2						Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (в-40- 50см)	Бросание мяча через шнур двумя руками	С мячами Л.И. Пензулаев а стр.60	«По ровненькой дорожке»
	3					Прыжки из обруча в обруч		Бросание мешочка в даль правой и левой рукой	С кубиками комплекс №1 П.П.Буцин ская стр.61	«Бегите ко мне»
4 Н Е Д Е	1	Смыкание и	В колонне	Врассып	Ходьба по доске		Пролезание в обруч, не касаясь руками пола		Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.61	«Найди свой цвет»

Л Я	2	размыкание обычным шагом	по одному выполняя задания по сигналу	ную	Ходьба по доске		Пролезание в обруч, не касаясь руками пола		Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.61	«Воробушки и кот»
	3									
							Подлезание под дугу (в- 40-50см)	Бросание мяча вдале из-за головы двумя руками	С кубиками комплекс №2 П.П.Буцин ская стр.61	«Трамвай»

Март.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два	По кругу	По кругу	Ходьба по шнуру, положенному прямо (3м)	На двух ногах, продвигае сь вперед (2м)			С кубиками Л.И. Пензулаев а стр.63	«Кролики»
	2				Ходьба по шнуру, положенному прямо (3м)	На двух ногах, продвигае сь вперед (2м)			С кубиками Л.И. Пензулаев а стр.63	«Наседка и цыплята»
	3						Подлезание под шнур (40см)	Бросание мешочков вдале	С кубиками комплекс №2 П.П.Буцин ская стр.61	«Найди свой домик»
2 Н Е Д Е	1	Перестроение	Парами	Врассып		В длину с места(10см)		Прокатыван ие мяча между предметами	С султанчик ами Л.И. Пензулаев а стр.64	«Поймай комара»

Л Я	2	врассыпную		ную		В длину с места(10см)		Прокатывание мяча между предметами	С султанчиками Л.И. Пензулаева стр.64	«Поезд»
	3				Ходьба по скамейке			Перебрасывание мяча друг другу	С кубиками комплекс №3 П.П.Буцинская стр.62	«Воробушки и кот»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Размыкание и смыкание обычным шагом	По кругу	По кругу			Ползание по доске	Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его	С мячом Л.И. Пензулаева стр.65	«Поймай комара»
	2						Ползание по доске	Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его	С мячом Л.И. Пензулаева стр.65	«Лягушки»
	3				Ходьба по доске с различными положениями рук	Перепрыгивание через шнуры			С кубиками комплекс №3 П.П.Буцинская стр.62	«Наседка и цыплята»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Размыкание и смыкание обычным шагом	Парами	Врассыпную	Ходьба с перешагиванием через бруски		Влезание на наклонную лестницу		С флажками Л.И.Пензулаева стр.67	«Найди свой цвет»
	2				Ходьба с перешагиванием через бруски		Влезание на наклонную лестницу		С флажками Л.И.Пензулаева	«Сбей кеглю»

									стр.67	
	3					С продвижен ием вперед на двух ногах		Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой	С кубиками комплекс №4 П.П.Буцин ская стр.62	«Лягушки»

Апрель.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну по два	В колонне с остановкой по сигналу	В колонне с остановкой по сигналу	Ходьба по скамейке (в-25см)	В длину с места (10см)			На скамейке Л.И.Пензу лаева стр.69	«Наседка и цыплята»
	2				Ходьба по скамейке (в-25см)	В длину с места (10см)			На скамейке Л.И.Пензу лаева стр.69	«Поймай комара»
	3						Подлезание под шнур (в-40-50см)	Бросание мячей через шнур	С кубиками комплекс №4 П.П.Буцинская стр.62	«Кролики»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Врассыпную	С изменение м	С изменени ем		В длину с места (15см)		Бросание мяча о пол двумя руками	С обручем Л.И.Пензу лаева стр.70	«По ровненькой дорожке»
	2					В длину с места (15см)		Бросание мяча о пол двумя	С обручем Л.И.Пензу лаева	«Найди свой цвет»

			направлен ия движения	направле ния движения				руками	стр.70	
	3				Ходьба по шнуру, положенному прямо		Проползан ие под дугу		С кубиками комплекс №5 П.П.Буцин ская стр.62	«Воробушки и кот»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Размыкание и смыкание обычным шагом	В колонне с остановкой по сигналу	В колонне с остановк ой по сигналу			Ползание по доске	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	С мячом Л.И.Пензу лаева стр.70	«Лягушки»
	2						Ползание по доске	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	С мячом Л.И.Пензу лаева стр.70	«Поймай комара»
	3				Ходьба с различными положениями рук по скамейке		Ползание на четвереньк ах по скамейке		С кубиками комплекс №5 П.П.Буцин ская стр.62	«Наседка и цыплята»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Размыкание и смыкание обычным шагом	В колонне с остановкой по сигналу	В колонне с остановк ой по сигналу	Ходьба по доске, руки на поясе		Влезание на наклонную лесенку		Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.71	«Найди свой цвет»
	2				Ходьба по доске, руки на поясе		Влезание на наклонную лесенку		Без предметов Л.И. Пензулаев а стр.71	«Мы топаем ногами»

	3					Перепрыгивание через две линии (ш-15-20см)		Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками	С кубиками комплекс №6 П.П.Буцинская стр.63	«Поезд»
--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	---------

Май.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу, в круг	По кругу, врассыпную, с выполнением заданий	По кругу, врассыпную	Ходьба по скамейке (в-30см)	Перепрыгивание через шнуры (30-40см)			С кольцами Л.И. Пензулаева стр.73	«Мыши в кладовой»
	2				Ходьба по скамейке (в-30см)	Перепрыгивание через шнуры (30-40см)			С кольцами Л.И. Пензулаева стр.73	«Кролики»
	3				Ходьба и бег подоске, положенной на пол			Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками	С кубиками комплекс №6 П.П.Буцинская стр.63	«Сбей кеглю»
2 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну по два, парами	Врассыпную, с выполнением заданий	Врассыпную		В длину с места (15см)		Подбрасывание мяча вверх двумя руками	С погремушками Л.И. Пензулаева стр.74	«Поезд»
	2					В длину с места (15см)		Подбрасывание мяча вверх двумя руками	С погремушками Л.И. Пензулаева стр.74	«Наседка и цыплята»

	3				Ходьба с перешагиванием через бруски			Бросание мячей друг другу	С мячом комплекс №1 П.П.Буцинская стр.63	«Поймай комара»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Размыкание и смыкание обычным шагом	С изменением направления движения	С изменением направления движения			Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Подбрасывание мяча вверх двумя руками	С мячом Л.И. Пензулаева стр.75	«Воробушки и кот»
	2						Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Подбрасывание мяча вверх двумя руками	С мячом Л.И. Пензулаева стр.75	«Найди свой домик»
	3					Из обруча в обруч	По гимнастической скамейке на четвереньках		С мячом комплекс №1 П.П.Буцинская стр.63	«Трамвай»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты направо, налево переступанием	В колонне по одному с перешагиванием через шнур	Врасыпную	Ходьба по доске, руки на поясе		Влезание на наклонную лесенку		Без предметов Л.И. Пензулаева стр.75	«Найди свой цвет»
	2				Ходьба по доске, руки на поясе		Влезание на наклонную лесенку		Без предметов Л.И. Пензулаева стр.75	«Мыши в кладовой»
	3					Прыжки с продвижением вперед	Подлезание под шнур, не касаясь руками		С мячом комплекс №2 П.П.Буцин	«Поезд»

							пола		ская стр.64	
--	--	--	--	--	--	--	------	--	-------------	--

**Средняя группа.
Задачи.**

сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивание от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.
октябрь	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивания от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.
ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросание мяча о землю ловля его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др. Ползать на животе по скамейке, закреплять умение. Удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.

декабрь	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании, закреплять умения прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на двух ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.
январь	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине, упражнять в перешагивании через препятствие.
февраль	Развивать умение быть инициативным, в подготовки и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.
март	Учить правильно, занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно, относиться к правилам игры.

апрель	Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях на ладонях и коленях, переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.
май	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросание мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закрепить перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставным шагом вперёд.

Сентябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну и шеренгу по росту	В колонне по одному	В колонне по одному	Ходьба и бег между двумя линиями (ш-15см)	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево			Без предметов Л.И.Пензулаева с.19	«Найди себе пару»
	2				Ходьба между двумя линиями (ш-20см)	На двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (3-4 м)			Комплекс с флажками №1 П.П.Буцинская с.76	«Воробушки и кот»

	3						Проползание под шнур на четвереньках	Прокатывание мяча до кубиков	Комплекс без предметов №1 П.П.Буцинская с.70	«Поровненькой дорожке»
2 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну и шеренгу по росту	В колонне по одному с остановкой по сигналу	В колонне по одному с остановкой по сигналу		Подпрыгивание на месте на двух ногах		Прокатывание мячей друг другу способом - стойка на коленях, сидя на пятках (2м)	С флажками Л.И.Пензулаевас.22	«Самолеты»
	2					На двух ногах вверх «Достань до предмета»	Ползание на четвереньках по прямой до ориентира	Прокатывание мячей друг другу сидя, ноги врозь	Комплекс без предметов №2 П.П.Буцинская с.71	«Дед сысой»
	3				Ходьба по доске, лежащей на полу	Подпрыгивание на месте с поворотом кругом в правую и левую сторону			Комплекс с флажками №2 П.П.Буцинская с.76	«Найди себе пару»
3 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну и шеренгу по росту	В колонне по одному между	В рассыпную			Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (50см)	Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стойка – на коленях	С мячом Л.И.Пензулаевас.24	«Огуречик, огуречик»

	2		двумя линиями			На двух ногах между кубиками (3-4м)	Под дугу сгруппировавшись, не задевая верхнего края	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Комплекс без предметов №3 П.П.Буцинская с.71	«У медведя во бору»
	3					На двух ногах до предмета		Прокатывание мяча между предметами	Комплекс с флажками №3 П.П.Буцинская с.77	«Пробеги тихо»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну и шеренгу по росту	В колонне по одному с остановкой по сигналу	В колонне по одному с остановкой по сигналу	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу		Под шнур, не касаясь руками пола в группировке		С обручами Л.И.Пензулаевас.27	«У медведя во бору»
	2				Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через предметы	На двух ногах, продвигаясь вперед на 3м	Под шнур, с опорой на ладони и колени		Комплекс без предметов №4 П.П.Буцинская с.71	«Автомобили»
	3						Между предметами с опорой на ладони и колени	Прокатывание мячей друг другу сидя, ноги врозь	Комплекс с флажками №4 П.П.Буцинская с.77	«Найди себе пару»

Октябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
---	---	---------------------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	--------	----------------

1 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг	С перешагив анием через предметы	Врассып ную	Ходьба по гимнастическ ой скамейке, на середине присесть	На двух ногах, продвигаяс ь вперед до предмета на 3м			С коротким шнуром Л.И.Пензу лаевас.30	«Кот и мыши»
	2				Ходьба по скамейке с мешочком на голове	На двух ногах с продвижен ием вперед на 4м			Комплекс без предметов №5 П.П.Буцин ская с.72	«Найди себе пару»
	3				Ходьба по гимнастическ ой скамейке	Между предметами , поставленн ыми в один ряд			Комплекс с флажками №5 П.П.Буцин ская с.78	«У медведя во бору»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Около предметов, расположенных заранее врассыпную	На носках в колонне по одному, врассыпну ю, с нахождени ем своего места в колонне	Врассып ную		Перепрыгив ание из обруча в обруч на двух ногах		Прокатыван ие мячей друг другу	Без предметов Л.И.Пензу лаевас.33	«Автомобили »
	2					На двух ногах из обруча в обруч		Прокатыван ие мяча между предметами	Комплекс без предметов №6 П.П.Буцин ская с.72	«Трамвай»
	3					На двух ногах с мячом в руках	Ползание на четвереньк ах, подталкива я набивной мяч		Комплекс с кубиками №1 П.П.Буцин ская с.78	«Цветные автомобили»

							головой на 3м			
3 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг	В колонне по одному с перешагив анием через предметы	Врассып ную			Под шнур, не касаясь руками пола	Прокатыван ие мяча в прямом направлени и	С мячом Л.И.Пензу лаевас.35	«У медведя во бору»
	2					На двух ногах через 4-5 линий	Под дугу	Подбрасыва ние мяча двумя руками	Комплекс с обручем №1 с.82 П.П.Буцин ская с.78	«Огуречик, огуречик»
	3						На четвереньк ах, на спине - мешочек с песком	Прокатыван ие мяча по сигналу и бег за ним	Комплекс с кубиками №2 П.П.Буцин ская с.79	«Кот и мыши»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Около предметов, расположенных заранее врассыпную	В колонне по одному, врассыпну ю, с нахождени ем своего места в колонне	Врассып ную	Ходьба по доске, перешагивая через кубики	На двух ногах между предметами , положенны ми в две линии	Подлезание под дугу 50см		С кеглей Л.И.Пензу лаевас.36	«Кот и мыши»
	2						Под шнур, на высоте 40см с мячом в руках	Прокатыван ие мяча в прямом направлени и	Комплекс с обручем №2 с.83 П.П.Буцин ская	«Лошадки»
	3				Ходьба по гимнастическ ой скамейке боком		С опорой на ладони и колени		Комплекс с кубиками №3	«У медведя во бору»

					приставным шагом				П.П.Буцинская с.79	
--	--	--	--	--	------------------	--	--	--	--------------------	--

Ноябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одной колонны в несколько звеньев	В колонне по одному с изменением направления движения	Врасыпную	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики	На двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в один ряд			С кубиком Л.И.Пензулаевас.39	«Салки»
	2				Ходьба по скамейке, с мешочком на голове	На двух ногах через 5-6шнуров		Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Комплекс с кубиками №4 П.П.Буцинская с.80	«Трамвай»
	3					Из обруча в обруч		Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Комплекс с обручем №3 П.П.Буцинская с.84	«Кролики»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одной колонны в несколько звеньев	По кругу, взявшись за руки	По кругу, взявшись за руки		На двух ногах через 5-6 линий		Прокатывание мячей друг другу	Без предметов Л.И.Пензулаевас.41	«Самолеты»
	2					На двух ногах, продвигаясь вперед между предметами		Перебрасывание мяча друг другу (1,5м)	Комплекс с кубиками №4 П.П.Буцинская с.80	«Лошадки»

						(3м)				
	3					Прыжки на двух ногах с мячом в руках		Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	Комплекс с обручем №4 П.П.Буцинская с.84	«Лиса и куры»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одной колонны в несколько звеньев	В колонне по одному с изменением направления	Врассыпную			Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	С мячом Л.И.Пензулаевас.43	«Лиса и куры»
	2					На двух ногах между предметами на 3м	Ползание в прямом направлении и с опорой на ладони и ступни на 3м	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками	Комплекс с кубиками №6 П.П.Буцинская с.80	«Лошадки»
	3				Ходьба по скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной			Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Комплекс с обручем №5 П.П.Буцинская с.85	«Найди себе пару»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одной колонны в несколько звеньев	По кругу, взявшись за руки	По кругу, взявшись за руки	Ходьба по скамейке боком приставным шагом		Ползание по скамейке на живот, подтягиваясь двумя руками		С флажками Л.И.Пензулаевас.43	«Цветные автомобили»

	2				Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	На двух ногах до предмета на 3м	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени		Комплекс с коротким шнуром №1 П.П.Буцинская с.86	«Кот и мыши»
	3				Ходьба по дорожке, перешагивая через предметы		Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени		Комплекс с обручем №6 П.П.Буцинская с.85	«У медведя во бору»

Декабрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в пары	В колонне по одному с обозначением углов; враспыну с нахождением своего места в колонне	В колонне по одному с обозначением углов; враспыну	Ходьба по шнуру, переставляя пятку одной ноги к носку другой	Через 5-6 предметов			С платочком Л.И.Пензулаевас.48	Игра с подражанием «Стукалка»
	2				Ходьба по шнуру, положенному по кругу	На двух ногах через 5-6 шнуров (40см)		Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Комплекс с коротким шнуром №2 П.П.Буцинская с.87	«Самолеты»
	3				Ходьба между предметами, поставленными в один ряд	Со скамейке (20см)			Комплекс с кубиками №1 П.П.Буцин	«Найди пару»

									ская с.78	
2 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в пары	В колонне парами	Врассыпную с остановкой по сигналу		Со скамейке (20см)		Прокатывание мяча между предметами	С мячом Л.И.Пензулаевас.50	«У медведя во бору»
	2				Бег по дорожке	Со скамейке (25см)		Прокатывание мяча между предметами	Комплекс с коротким шнуром №3 П.П.Буцинская с.87	«Зайцы и волк»
	3					Через бруски на двух ногах		Перебрасывание мяча «Найди пару»	Комплекс с кубиками №2 П.П.Буцинская с.79	«Птички и кошка»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в пары	В колонне по одному с обозначением углов	В колонне по одному с обозначением углов			Ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и колени	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу (1,5м)	Без предметов Л.И.Пензулаевас.50	«Зайцы и волк»
	2				Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		Ползание в прямом направлении и с опорой на ладони и стопы (3-4м)	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (2м)	Комплекс с коротким шнуром №4 П.П.Буцинская с.87	«Найди пару»

	3					С высоты		Перебрасывание мячей руками снизу (1,5м)	Комплекс с кубиками №3 П.П.Буцинская с.79	«Самолеты»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в пары	Парами в колонне	Парами в колонне	Ходьба по скамейке боком приставным шагом		Ползание по скамейке на животе		С кубиками Л.И.Пензулаевас.55	«Птички и кошка»
	2				Ходьба по скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши	Из обруча в обруч	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени		Комплекс с коротким шнуром №5 П.П.Буцинская с.88	«Лиса и куры»
	3						Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	Комплекс с кубиками №4 П.П.Буцинская с.80	«Автомобили»

Январь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в звенья на ходу	В колонне по одному со сменой	Врасыпную с нахожден	Ходьба по канату, пятки по канату, носки на полу	На двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева			С обручем Л.И.Пензулаева с.58	«Кролики»

	2		ведущего	и своего места в колонне	Ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу	На двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Комплекс с коротким шнуром №6 П.П.Буцинская с.88	«Найди свой цвет»
	3				Ходьба по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись		Под дугу, не касаясь руками пола		Комплекс с кубиками №5 П.П.Буцинская с.80	«У медведя во бору»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в звенья на ходу	В колонне по одному между предметам и	В колонне по одному		Со скамейке (25см)		Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с 2м	С мячом Л.И.Пензулаева с.59	«Найди себе пару»
	2				Ходьба на носках между предметами	На двух ногах, продвигаясь вперед, ноги врозь, вместе		Отбивание мяча рукой о пол	Комплекс с палкой №1 П.П.Буцинская с.92	«Зайцы и волк»
	3				Ходьба по скамейке с мешочком на голове			Прокатывание мячей друг другу	Комплекс с кубиками №6 П.П.Буцинская с.80	«Кролики»
3 Н Е Д Е	1	Перестроение в	В колонне	Врассып			Ползание по скамейке с опорой на ладони и	Отбивание мяча об пол	С короткой веревкой Л.И.Пензулаева с.61	«Лошадки»

Л Я		звенья а ходу	по одному со сменой ведущего	ную с нахожден ием своего места в колонне			ступни			
	2					На двух ногах справа и слева от шнура (3м)	Ползание в прямом направлени и с опорой на ладони и ступни	Прокатыван ие мячей друг другу в парах (2,5м)	Комплекс с палкой №2 П.П.Буцин ская с.92	«Зайцы и волк»
	3					Со скамейке		Прокатыван ие мячей в прямом направлени и	Комплекс с мячом №1 П.П.Буцин ская с.95	«Цветные автомобили»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в звенья на ходу	В колонне по одному между предметам и	Врассып ную между предмета ми	Ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове		Под шнур боком, не касаясь руками пола		С обручем Л.И.Пензу лаева с.63	«Автомобили »
	2				Ходьба по скамейке боком приставным шагом	На двух ногах между предметами , поставленн ыми в ряд	Под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола		Комплекс с палкой №3 П.П.Буцин ская с.93	«Кот и мыши»
	3				Ходьба по скамейке с выполнением заданий			Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками	Комплекс с мячом №2 П.П.Буцин ская с.96	«У медведя во бору»

Февраль.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
---	---	------------------------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	--------	-------------------

1 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг	В колонне по одному с обозначением углов	В колонне по одному с обозначением углов, враспыленную	Ходьба по скамейке, на середине поворот кругом	Через бруски (40см)			Без предметов Л.И.Пензулаева с.65	«Котята и щенята»
	2				Ходьба перешагивая через набивные мячи	Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед		Перебрасывание мячей друг другу	Комплекс с палкой №4 П.П.Буцинская с.93	«Цветные автомобили»
	3				Ходьба по полу между двумя линиями	С невысокого предмета (20 -25см)			Комплекс с мячом №3 П.П.Буцинская с.96	«Найди себе пару»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг	В колонне парами	Враспыленную, непрерывный 1,5 мин		Из обруча в обруч на двух ногах		Прокатывание мячей между предметами	На стульях Л.И.Пензулаева с.56	«У медведя во бору»
	2					На двух ногах через 5-6 коротких шнуров		Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях (2,5м)	Комплекс с палкой №5 П.П.Буцинская с.93	«Зайцы и волк»
	3					Со скамейке		Прокатывание мячей в прямом направлении	Комплекс с мячом №4 П.П.Буцинская с.96	«Кролики»
3 Н Е Д	1		В колонне	Враспыл			Ползание по скамейке на	Перебрасывание мячей друг другу	С мячом Л.И.Пензулаева с.69	«Воробушки и автомобиль»

Е Л Я		Построение в круг	по одному, враспыну ю между расставлен ными предметам и	ную между расставле нными предмета ми			четвереньк ах			
	2					На двух ногах между предметами	По скамейке с опорой на ладони и колени	Метание мешочков в вертикальн ую цель правой и левой рукой	Комплекс с палкой №6 П.П.Буцин ская с.95	«Цветные автомобили»
	3						Подлезание под шнур	Метание мешочков в горизонталь ную цель правой и левой рукой	Комплекс с мячом №5 П.П.Буцин ская с.97	«Лошадки»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг	С изменение м направлени я движения, враспыну ю	Враспып ную	Ходьба перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени		Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени		С палкой Л.И.Пензу лаева с.71	«Перелет птиц»
	2				Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	На правой и левой ноге	Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни		Комплекс с обручем №1 П.П.Буцин ская с.82	«Автомобили »
	3				По скамье с мешочком на голове		По гимнастиче ской стенке приставны м шагом		Комплекс с палкой №6 П.П.Буцин ская с.95	«Найди себе пару»

Март.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну и шеренгу	По кругу, взявшись за руки с переменной направлен- ия	Врассып- ную	Ходьба на носках между предметами	Через шнур справа и слева, продвигаясь вперед			Без предметов Л.И.Пензулаева с.73	«Перелет птиц»
	2				Ходьба и бег по наклонной доске	На двух ногах через скакалку			Комплекс с обручем №2 П.П.Буцинская с.83	«Самолеты»
	3					На двух ногах, продвигаясь вперед на 3м	Подлезание под шнур (40см) прямо и боком		Комплекс без предметов №1 П.П.Буцинская с.70	«Котят и щенята»
2 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну и шеренгу	В колонне по одному по скамейке	Врассып- ную, высоко поднимая колени		В длину с места		Перебрасывание мячей через шнур	С обручем Л.И.Пензулаева с.74	«Бездомный заяц»
	2					В длину с места		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	Комплекс без предметов №2 П.П.Буцинская с.71	«Воробушки и кот»
	3				Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики			Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь	Комплекс с обручем №3 П.П.Буцинская с.84	«Кролики»
3 Н Е Д	1						Ползание по скамейке на животе,	Прокатывание мяча между предметами	С мячом Л.И.Пензулаева с.76	«Самолеты»

Е Л Я		В колонну и шеренгу	По кругу, взявшись за руки с переменной направленности	По кругу, взявшись за руки с переменной направленности			подтягиваясь двумя руками			
	2				Ходьба по скамейке с мешочком на голове		Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	Прокатывание мячей между предметами	Комплекс без предметов №3 П.П.Буцинская с.71	«Найди пару»
	3					На двух ногах с выполнением различных заданий		Мешочков на дальность	Комплекс с обручем №4 П.П.Буцинская с.84	«Лиса и куры»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В колонну и шеренгу	В колонне по одному по скамейке	Между предметами змейкой	Ходьба по доске, положенной на пол	Через 5-6 шнуров, положенных в одну линию	Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни		С флажками Л.И.Пензулаева с.78	«Охотники и зайцы»
	2				Ходьба по доске на носках	На двух ногах через шнуры	По гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке		Комплекс без предметов №4 П.П.Буцинская с.71	«Самолеты»
	3				Ходьба по доске с мешочком на голове		Под дугу, не касаясь руками пола (50см)		Комплекс с обручем №5 П.П.Буцинская с.85	«Воробушки и кот»

Апрель.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в пары	В колонне по одному, чередуя с бегом по сигналу	В колонне по одному, чередуя с бегом по сигналу	Ходьба по доске с мешочком на голове	На двух ногах через препятствие (6см)			Без предметов Л.И.Пензулаева с.81	«Пробеги тихо»
	2				Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове	На двух ногах через шнуры (50см)		Мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (2,5м)	Комплекс без предметов №5 П.П.Буцинская с.72	«Кролики»
	3				Ходьба по доске, положенной на пол	Продвигаясь вперед			Комплекс с обручем №6 П.П.Буцинская с.85	«Автомобили»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в несколько звеньев	В колонне парами, врассыпную	В колонне парами		В длину с места		Мешочков в горизонтальную цель	С кеглей Л.И.Пензулаева с.82	«Совушка»
	2					В длину с места		Мячей в вертикальную цель (1,5м)	Комплекс без предметов №6 П.П.Буцинская с.73	«Охотники и зайцы»
	3					С предмета 20-25см		Отбивание мяча одной рукой и ловля двумя	Комплекс с обручем №7 П.П.Буцинская с.86	«Перелет птиц»

								руками		
3 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в пары	В колонне по одному, с перешагиванием из обруча в обруч	Врассыпную			Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Мешочков на дальность	С мячом Л.И.Пензулаева с.84	«Совушка»
	2						Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни	Мешочков правой и левой рукой на дальность	Комплекс без предметов №7 П.П.Буцинская с.73	«Пробеги тихо»
	3						Подлезание под шнур	Подбрасывание и ловля мяча	Комплекс с коротким шнуром №1 П.П.Буцинская с.86	Игра-ловишка «Хвост и голова»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в несколько звеньев	В колонне парами, врассыпную	Врассыпную	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой	На двух ногах из обруча в обруч			С коротким шнуром Л.И.Пензулаева с.86	«Птички и кошка»
	2				Ходьба по скамейке приставным шагом, на середине присесть	На двух ногах между предметами			Комплекс с мячом №1 П.П.Буцинская с.95	«Самолеты»

	3				Ходьба по доске с заданиями для рук		По гимнастической стенке приставным шагом		Комплекс с коротким шнуром №2 П.П.Буцинская с.87	«Котята и щенята»
--	---	--	--	--	-------------------------------------	--	---	--	---	-------------------

Май.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В звенья на ходу	В колонне по одному враспыну	Враспынную между предметами	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой	В длину с места через шнуры (30-40см)			Без предметов Л.И.Пензулаева с.88	«Котята и щенята»
	2				Ходьба по скамейке боком, приставным шагом на середине присесть	В длину с места через шнуры (50см)		Прокатывание мяча между кубиками «змейкой»	Комплекс с мячом №2 П.П.Буцинская с.96	«Лошадки»
	3				Ходьба по гимнастической скамейке	С предмета 20-25см			Комплекс с коротким шнуром №3 П.П.Буцинская с.87	«Совушка»
2 Н Е Д	1					В длину с места через шнур 40-50см		Перебрасывание мячей друг другу	С кубиком Л.И.Пензулаева с.90	«Котята и щенята»

Е Л Я	2	В звенья на ходу	В колонне по одному со сменой ведущего	Со сменой ведущего		Через скакалку на двух ногах на месте		Перебрасывание мячей друг другу в парах	Комплекс с мячом №3 П.П.Буцинская с.96	«Пробеги тихо»
	3					С продвижением вперед, ноги вместе, ноги врозь		Метание мешочков на дальность	Комплекс с коротким шнуром №4 П.П.Буцинская с.87	«Охотники и зайцы»
3 Н Е Д Е Л Я	1	В звенья на ходу	В колонне по одному, врассыпную, с перешагиванием через предметы	В колонне по одному			Ползание по скамейке на животе	В вертикальную цель с расстояния 1,5-2м	С палкой Л.И.Пензулаева с.91	«Зайцы и волк»
	2						Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни	В вертикальную цель с расстояния 2м	Комплекс с мячом №4 П.П.Буцинская с.96	«Пробеги тихо»
	3						Подлезание под дугу в группировке	Прокатывание мячей через воротики	Комплекс с коротким шнуром №5 П.П.Буцинская с.88	«Совушка»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В звенья на ходу	В колонне по одному	В рассыпную	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	На двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед на 3 м			С мячом Л.И.Пензулаева с.92	«У медведя во бору»

	2				Ходьба по доске на носках, руки за головой		Лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее		Комплекс с коротким шнуром №6 П.П.Буцинская с.88	«Петух»
	3				Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по скамейке		Комплекс с мячом №5 П.П.Буцинская с.97	«Перелет птиц»

**Старшая группа.
Задачи.**

сентябрь	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьба на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края.
октябрь	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороты во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин, в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.
ноябрь	Учить перекладывать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге по переменно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

декабрь	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.
январь	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесии.
февраль	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в долину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё.
март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и бегу между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группировке, построение в три колонны.

апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метание в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами; в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: исходное положение при метание в вертикальную цель; навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.
май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросание мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.

Сентябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В колонне по одному	В колонне по одному	В колонне по одному, враспыну	Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы	На двух ногах с продвижением вперед на 4м		Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	Без предметов Л.И.Пензулаева с.15	«Мышеловка»
	2				Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы	На двух ногах между предметами «змейкой»		Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя	Комплекс с палкой №1 П.П.Буцинская с.118	«Самолеты»
	3 у л.				«По мостику»	«Пингвины»		«Не промахнись»		«Ловишки», «У кого мяч?»
2 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу по росту	Между предметам и на носках	Бег 1,5 мин, между предметами		Подпрыгивание на двух ногах до предмета		Подбрасывание мяча вверх двумя руками	С мячом Л.И.Пензулаева с.19	«Коняшки»
	2					Подпрыгивание на двух ногах до предмета	Ползание на четвереньках между предметами	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши	Комплекс Н.Н. Ефименко №1	«Хитрая лиса»
	3 у л.				«Не задень»			«Передай мяч»		«Мы веселые ребята», «Найди и промолчи»

3 Н Е Д Е Л Я	1	В круг	С высоким подниманием колен	Непрерывный, до 1 мин	Ходьба по канату боком приставным шагом		Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши	Без предметов Л.И.Пензулаева с.22	«Удочка»
	2				Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы на 2,5м	Комплекс с палкой №2 П.П.Буцинская с.120	«Котят и щенята»
	3 у л.					«Не попадись»		«Мяч о стенку»		«Быстро возьми»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу по росту, в колонну по одному, в круг	С изменением темпа движения по сигналу	С изменением темпа движения по сигналу	Ходьба перешагивая через препятствия	На двух ногах, с мешочком, зажатым между колен 3-4м	Пролезание в обруч боком, в группировке		С палкой Л.И.Пензулаева с.25	«Мы веселые ребята»
	2				Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы	Подпрыгивание на двух ногах до предмета			Комплекс без предметов №2 П.П.Буцинская с.102	«Мышеловка»
	3 у л.					«Пингвины»		«Передай мяч»		«Найди и промолчи»

Октябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
---	---	---------------------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	--------	----------------

1 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в круг	С перешагив анием через предметы	Врассып ную	Ходьба по гимнастическ ой скамейке, на середине присесть	На двух ногах, продвигаяс ь вперед до предмета на 3м			С коротким шнуром Л.И.Пензу лаевас.30	«Кот и мыши»
	2				Ходьба по скамейке с мешочком на голове	На двух ногах с продвижен ием вперед на 4м			Комплекс без предметов №5 П.П.Буцин ская с.72	«Найди себе пару»
	3 у л.				Ходьба по гимнастическ ой скамейке	Между предметами , поставленн ыми в один ряд			Комплекс с флажками №5 П.П.Буцин ская с.78	«У медведя во бору»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Около предметов, расположенных заранее врассыпную	На носках в колонне по одному, врассыпну ю, с нахождени ем своего места в колонне	Врассып ную		Перепрыгив ание из обруча в обруч на двух ногах		Прокатыван ие мячей друг другу	Без предметов Л.И.Пензу лаевас.33	«Автомобили »
	2					На двух ногах из обруча в обруч		Прокатыван ие мяча между предметами	Комплекс без предметов №6 П.П.Буцин ская с.72	«Трамвай»
	3 у л.					На двух ногах с мячом в руках	Ползание на четвереньк ах, подталкива я набивной мяч		Комплекс Н.Н. Ефименко №2	«Цветные автомобили»

							головой на 3м			
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение в затылок в колонне	С изменение м темпа движения, по сигналу, перешагив ание через предмет	До 2 мин, врассыпн ую	Ходьба с перешагиван ием через набивные мячи		Подлезание под дугу прямо и боком в группировк е	Мяча в горизонталь ную цель правой и левой рукой с 2м	С мячом Л.И.Пензу лаева с.33	«Удочка»
	2				По гимнастическ ой скамейке боком		Ползание между предметами («змейкой»)	Метание мяча в горизонталь ную цель	Комплекс со скалкой №2 П.П.Буцин ская с.133	«Мышеловка»
	3 у л.					Эстафета «Будь ловким»		«Пас друг другу», «Отбей волан»		
4 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение в затылок в колонне	В колонне парами, перешагив ание через шнуры	Врассып ную, с нахожден ием своего места в колонне	Ходьба по скамейке, на середине перешагнуть через предмет	На двух ногах на препятстви е (в-20см)	Пролезание в обруч боком в группировк е		С обручем Л.И.Пензу лаева с.36	«Гуси-гуси»
	2				Ходьба по скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и идти дальше	На препятстви е	Ползание на четвереньк ах с преодолен ием препятстви й		Комплекс со скалкой №2 П.П.Буцин ская с.133	«Ловишки»
	3 у л.							«Попади в корзину», «Проведи		«Посадка картофеля», «Затейники»

								мяч»		
Ноябрь.										
№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, размыкание в колонне, в шеренге	С высоким подниманием колен, «змейкой»	До 1,5 мин, враспыну	Ходьба по скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной	На правой и левой ноге, продвигаясь вперед на 3-4 м		Переброска мяча двумя руками снизу 2-2,5 м	С мячом Л.И.Пензулаева с.39	«Пожарные на учении»
	2				Ходьба по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной	По прямой на правой и на левой ноге попеременно		Переброска мяча двумя руками из-за головы на расстоянии 3м	Комплекс со скакалкой №1 П.П.Буцинская с.133	Игра-эстафета «Кидалки-швырялки»
	3 у л.				«Не задень»			«Мяч о стенку», «Поймай мяч»		«Мышеловка», «Узнай по голосу»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, размыкание в колонне, в шеренге	С изменением направления	Между предметами		С продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно на 4-5 м	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь двумя руками	Ведение мяча на 4-5м	Без предметов Л.И.Пензулаева с.42	«Не оставайся на полу»
	2									

			движения			На правой и левой ноге попеременно	Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой	Ведение мяча в ходьбе	Комплекс со скакалкой №2 П.П.Буцинская с.133	«Удочка»
	3 у л.				«По мостику»			«Мяч водящему»		«Ловишки с ленточками»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, размыкание в колонне, в шеренге	Между предметам и, «змейкой»	До 1,5 мин, с изменением темпа движения	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом		Пролезание в обруч прямо и боком в группировке	Ведение мяча одной рукой (на 6м)	Комплекс Н.Н. Ефименко №3	«Удочка»
	2				Ходьба на носочках, руки за голову, между набивными мячами		Ползание на четвереньках по гимнастической скамье, с опорой на предплечья и колени	Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант)	Комплекс со скакалкой №3 П.П.Буцинская с.134	«Найди свою пару»
	3 у л.					«Перепрыгни, не задень»		«Перебрось и поймай»		«Ловишки парами», «Летает не летает»
4 Н Е Д Е	1	Перестроение в	В колонне	С	Ходьба по скамейке, с мешочком на голове	На правой и левой ноге до предмета на 5м	Подлезание под шнур 40 см боком		На гимнастической скамейке Л.И.Пензула	«Пожарные на учении»
	2									

Л Я		колонну по два, размыкание в колонне, в шеренге	по одному, с остановкой по сигналу	преодоле нием препятст вий					ева с.46	
					Между предметами на носках, руки за голову	На правой и левой ноге поперемен но	Подлезание под шнур прямо и боком		Комплекс с большими шестами №1 П.П.Буцинс кая с.134	«Мышеловк а»
	3 у л.							«Мяч о стенку»		«Ловишки- перебежки», «Удочка»

Декабрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты направо, налево, кругом	По кругу, взявшись за руки	Колонно й по одному с сохранен ием правильн ой дистанци и между предмета ми	Ходьба по наклонной доске боком	На двух ногах через предметы		Перебрасыв ание мяча друг другу двумя руками из-за головы на 2,5м	С обручем Л.И,Пензула ева с.49	«Мышеловк а»
	2				По наклонной доске	На двух ногах между набивным и мячами		Перебрасыв ание мяча друг другу произвольн ым способом	Комплекс с лентами №1 П.П.Буцинс кая с.136	«Хитрая лиса»
	3 у л.				«Не задень»			«Кто дальше бросит»		«Два мороза»

2 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты направо, налево, кругом	По кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону	По кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону		С ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге на 5м	Ползание на четвереньках между предметами	Подбрасыва ние мяча вверх и ловля его двумя руками	С флажками Л.И.Пензула ева с.51	«Не оставайся на полу»
	2					На правой, левой ноге попеременно	Ползание по прямой подталкивая мяч головой 3-4 м	Прокатыва ние набивного мяча	Комплекс с мячом №1 П.П.Буцинс кая с.136	«Карусель»
	3 у л.				«Пройдем по мосточку»	«Кто быстрее до снеговика»		«Метко в цель»		«Два мороза», «Найди предмет»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты направо, налево, кругом	Врассыпну ю	Врассып ную	Ходьба по скамейке с мешочком на голове		Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе	Перебрасыв ание мяча двумя руками снизу на 2,5м	Комплекс Н.Н. Ефименко №4	«Охотники и зайцы»
	2				Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове		Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Перебрасыв ание мячей двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши	Комплекс с лентами №2 П.П.Буцинс кая с.137	Игра-забава «В утку»
	3 у л.				Скольжение по ледяным дорожкам			«Метко в цель»		«Смелые воробушки»

4 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты направо, налево, кругом	По кругу, взявшись за руки	По кругу, взявшись за руки, враспыну	Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы	На двух ногах между предметами	На гимнастическую стенку не пропуская реек		Без предметов Л.И.Пензула ева с.55	«Хитрая лиса»
	2				Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове	На двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен	Лазанье по стенке разноименным способом		Комплекс с лентами №3 П.П.Будинская с.138	«Удочка»
	3 у л.				Скольжение по ледяным дорожкам			«Загони шайбу в ворота» с2м		«Мы веселые ребята»

Январь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, размыкание, повороты направо, налево	Между предметами, не задевая их	Между предметами, не задевая их	Ходьба и бег по наклонной доске (в -40см)	На правой и левой ноге между предметами		Броски мяча в шеренгах	С кубиком Л.И.Пензула ева с.59	«Медведь и пчелы»
	2				Ходьба по наклонной доске	На двух ногах между набивным и мячами на 4м		Перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками от груди 2,5м	Комплекс с лентами №4 П.П.Будинская с.138	«Карусель»

	3 у л.				Скольжение по ледяным дорожкам			«Сбей кеглю»		«Ловишки парами»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, размыкание, повороты направо, налево	По кругу	По кругу		В длину с места (40см)	Проползани е под дугами на четверенька х, подталкивая мяч перед собой	Подбрасыва ние мяча вверх	Со шнуром Л.И.Пензула ева с.61	«Совушка»
	2					В длину с места 50см	Переползан ие через скамью, подлезание под дугу в группировке	Перебрасыв ание мячей двумя руками снизу на 2,5м	Комплекс на гимнастичес кой скамейке №1 П.П.Буцинс кая с.123	«Мы веселые ребята»
	3 у л.				«Пробеги-не задень»	«Кто быстрее»				«Найдем зайца», «Катание на санях»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, повороты направо, налево	Между предметам и	Между предмета ми	Ходьба с перешагивани ем через предметы		Пролезание в обруч боком в группировке	Перебрасыв ание мячей друг другу двумя руками от груди на 3м	На гимнастичес кой скамейке Л.И.Пензула ева с.64	«Не оставайся на полу»
	2				Ходьба с перешагивани ем через набивные		Пролезание в обруч правым и левым	Перебрасыв ание мячей друг другу и ловля их	Комплекс на гимнастичес кой	«Успей выбежать»

					мячи с мешочком на голове		боком	после отскока о пол	скамейке №2 П.П.Буцинская с.123	
	3 у.л.				«Пробеги-не задень»			«Кто дальше бросит»		«Два мороза»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, размыкание, повороты направо, налево	По кругу, держась за шнур	Врассыпную	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	На двух ногах, продвигаясь вперед, ноги вместе, ноги врозь	На гимнастическую стенку одноименным способом		Комплекс Н.Н. Ефименко №5	«Хитрая лиса»
	2				Ходьба по скамейке, руки за головой	Через шнуры на двух ногах	На стенку и ходьба по 4-й рейке стенки	Ведение мяча по прямой	Комплекс на гимнастической скамейке №3 П.П.Буцинская с.124	«Кто дальше бросит»
	3 у.л.				«С горки»					«По местам»

Февраль.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, размыкание, повороты направо, налево, кругом	Врассыпную	Непрерывный до 1,5 мин	Ходьба по скамейке	Через предметы (в -10см)		Бросание мячей в кольцо с двух м двумя руками из-за головы	С гимнастической палкой Л.И.Пензулаева с.68	«Охотники и зайцы»

	2				Бег по скамейке	Через бруски правым и левым боком		Забрасывание мяча в корзину	Комплекс на гимнастической скамейке №4 П.П.Буцинская с.124	«Гуси-лебеди»
	3 у л.				«По дорожке»			«Точный пас»		«Два мороза»
	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, размыкание, повороты направо, налево, кругом	По кругу, взявшись за руки, врассыпную	По кругу, взявшись за руки, врассыпную		В длину с места (50см)	Подлезание под дугу 40см в группировке	Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом на 6м	С мячом Л.И.Пензулаева с.70	«Не оставайся на полу»
2 НЕДЕЛЯ	2					В длину с места (60см)	Ползание на четвереньках между набивными мячами	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками на 2м	Комплекс с гимнастической палкой №1 П.П.Буцинская с.118	«Пятнашки»
	3 у л.							«Кто дальше»		«Кто быстрее», «Найди следы зайцев»

3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, размыкание, повороты направо, налево, кругом	Между предметам и	Между предмета ми	Перешагивание через шнур 40см		Подлезание под шнур 40см	Мешочков в вертикальную цель с 2,5 м правой и левой рукой	На гимнастической скамейке Л.И.Пензулаева с.72	«Мышеловка»
	2				Ходьба на носках между кеглями		Ползание по скамейке на четвереньках мешочком на спине	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с 3м	Комплекс с гимнастической палкой №2 П.П.Буцинская с.120	«Охотники и зайцы»
	3 у л.							«Точно в круг», «Кто дальше»		«Ловишки»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два, равнение, смыкание, размыкание, повороты направо, налево, кругом	Между предметам и	Непрерывный до 1,5 мин	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	С ноги на ногу, продвигаясь на 6м	На гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по 4-й рейке	Отбивание мяча в ходьбе на 8м	Комплекс Н.Н.Ефименко №6	«Гуси-гуси»
	2				Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову	С ноги на ногу между предметам и на 4м	На гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	Комплекс с гимнастической палкой №3 П.П.Буцинская с.121	«Гуси-лебеди»

	3 у л.				«По мостику»	«Не попадись»				«Петух»
--	--------------	--	--	--	--------------	------------------	--	--	--	---------

Март.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу, колонну по одному, размыкание, смыкание, повороты, равнение	Колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу		Ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове	Из обруча в обруч		Перебрасывание мяча друг другу в парах и ловля его, после отскока от пола посередине	С мячом Л.И.Пензула ева с.77	«Пожарные на учении»
	2				Ходьба по канату боком с мешочком на голове	Через набивные мячи		Перебрасывание мячей друг другу и ловля их с хлопком в ладоши после отскока	Комплекс с гимнастической палкой №4 П.П.Буцинская с.121	«Не оставайся на полу»
	3 у л.				«Проведи-не задень»			«Пас точно на клюшку»		«Горелки», «Летает-не летает»
2 Н Е Д Е Л	1	В шеренгу, колонну	По кругу, с	По кругу,		В высоту с разбега (в.30см)	Ползание на четвереньках между предметов	Мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой	Без предметов Л.И.Пензула ева с.79	«Медведи и пчелы»
	2									

Я		по одному, размыкание, смыкание, повороты, равнение	изменение направления движения, врассыпную	с изменением направления движения, врассыпную		В высоту с разбега (30см)	Ползание на четвереньках по прямой на 5м	Мешочков в вертикальную цель с 3м	Комплекс с гимнастической палкой №5 П.П.Буцинская с.122	«Караси и щука»
	3 у.л.					«Кто быстрее»		«Ловкие ребята»		«Карусели»
3 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу, колонну по одному, размыкание, смыкание, повороты, равнение	Со сменой темпа движения	Врассыпную между предметами	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть	Вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед на 3м	По гимнастической скамейке, с опорой на ладони и ступни		Комплекс Н.Н. Ефименко №7	«Стоп»
	2				Ходьба по скамейке на середине медленно повернутся кругом и пойти дальше	Из обруча в обруча двух ногах, на правой и левой ноге	По скамейке на четвереньках		Комплекс с гимнастической палкой №6 П.П.Буцинская с.122	«Медведи и пчелы»
	3 у.л.				«Канатоходец»	«Удочка»		Эстафета с мячом «Быстро передай»		«Угадай по голосу»
4 Н Е Д Е	1		С	На	Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой		Под шнур боком	Мешочков в горизонтальную цель с 3м	С обручем Л.И.Пензулаева с.83	«Не оставайся на полу»
	2									

Л Я		В шеренгу, колонну по одному, размыкание, смыкание, повороты, равнение	перестроением в пары и обратно	скорость	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		На четвереньках с опорой на ладони и калени	Мешочков в горизонтальную цель с 3м	Комплекс с большим шнуром №1 П.П.Буцинская с.130	«Пожарные на учении»
	3 у л.				«Пробеги - не задень»			«Прокатисьбей»		«Удочка»

Апрель.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В два круга и более, в два звена	По кругу	По кругу	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	Через бруски		Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы	С гимнастической палкой Л.И.Пензулаева с86.	«Ловишки в кругу»
	2				Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной	На двух ногах с расстояния 2м и перепрыгивание через предмет		Перебрасывание мяча вверх одной рукой, ловля двумя	Комплекс с большим шнуром №2 П.П.Буцинская с.131	«Совушка»
	3 у л.							«Передача мяча в колонне»		«Ловишки-перебежки»
2 Н Е Д	1					Через короткую скакалку	Пролезание в обруч прямо и боком	Прокатывание обручей в парах	Со скакалкой Л.И.Пензулаева с.88	«Стой»
	2									

Е Л Я		В два круга и более, в два звена	Между предметам и	Между предмета ми		Через скакалку продвигаясь вперед	Пролезание в обруч	Прокатывание обруча друг другу на 3м	Комплекс с большим шнуром №3 П.П.Буцинская с.132	«Хитрая лиса»
	3 у.л.				«Пройди – не задень»			«Перебрось и поймай»		«Догони обруч», «Кто ушел?»
3 Н Е Д Е Л Я	1	В два круга и более, в два звена	Колонной с остановкой по сигналу	Колонной с остановкой по сигналу, в рассыпную	Ходьба по скамейке, перешагивая через предмет		Ползание по прямой, с последующим переползанием через скамейку	Мешочков в вертикальную цель с 2,5 м	С мячом Л.И.Пензулаева с.90	«Удочка»
	2				Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой		Ползание по скамейке на ладонях и ступнях	Мешочков в вертикальную цель с 3 м	Комплекс в парах №1 П.П.Буцинская с.114	«Караси и щука»
	3 у.л.					«Кто быстрее»		«Мяч в кругу»		Игра-ловишка «Хвост и голова»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В два круга и более, в два звена	Колонной между предметам и	Колонной между предмета ми	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе	Через скакалку на месте и продвигаясь вперед	На гимнастическую стенку произвольным способом		Комплекс Н.Н.Ефименко №7	«Горелки»
	2				Ходьба на носках между мячами, руки	Перепрыгивание через	На гимнастическую стенку		Комплекс в парах №2 П.П.Буцинс	«Хитрая лиса»

					на поясе	шнур вправо и влево продвигаяс ь вперед на 3-4м	произвольн ым способом		кая с.115	
	3 у л.					«С кочки на кочку»		«Сбей кегли»		«Пробеги-не задень»

Май.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу, колонну по одному, в круг	Парами, с поворотом в другую сторону	Парами, с поворото м в другую сторону	Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс	На двух ногах, продвигаяс ь вперед на 4м		Броски мяча о стену с 2м одной рукой, ловля двумя	Без предметов Л.И.Пензу лаева с.95	«Мышеловка»
	2				Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть	Поперемен но на правой, левой ноге, продвигаяс ь вперед на 5м			Комплекс в парах №3 П.П.Буцин ская с.116	«Удочка»
	3 у л.				«Проведи мяч»			«Пас друг другу», «Отбей волан»		«Гуси-гуси»
2 Н Е Д Е	1	Перестроение в колонну по два по три,	В колонне по одному,	В колонне		В длину с разбега	Ползание по прямой на ладонях и ступнях	Перебрасыв ание мяча друг другу двумя руками от	С флажками Л.И.Пензу лаева с.96	«Не оставайся на полу»

Л Я		размыкание, смыкание, повороты, переступание прыжком	перешагив ая через предметы	по одному, перешаги вая через предметы				груди		
	2					В длину с разбега	Под дугу	Забрасыван ие мяча в кольцо с 1м	Комплекс на гимнастич еской скамейке №1 П.П.Буцин ская с.123	«Сделай фигуру»
	3 у л.					«Кто быстрее»		«Прокати – не урони», «Забрось в кольцо»		Игра- состязание «Соревновани я пластунов»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по два по три, размыкание, смыкание, повороты, переступание прыжком	Врассыпну ю между предметам и, не задевая их	Врассып ную между предмета ми, не задевая их	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть		Пролезание в обруч правым и левым боком	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя	С мячом Л.И.Пензу лаева с.98	«Пожарные на учении»
	2				Ходьба по скамейке с мешочком на голове		В обруч прямо и боком	Подбрасыва ние мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	Комплекс на гимнастич еской скамейке №2 П.П.Буцин ская с.123	«Мышеловка»
	3 у л.					«Ловкие ребята»		Упражнени я с мячом		«Кто быстрее», «Мышеловка»
4 Н Е	1				Ходьба с перешагиван ием через	На двух ногах между	По скамейке на животе,		С обручем Л.И.Пензу лаевас.100	«Караси и щука»

Д Е Л Я		Перестроение в колонну по два по три, размыкание, смыкание, повороты, переступание прыжком	С замедление и ускорение и темпа движения	С замедлен ием и ускорени ем темпа движения	набивные мячи, руки на поясе	кеглями	подтягивая сь двумя руками			
	2				Ходьба с перешагиван ием через бруски	На правой и левой ноге попеременн о на 5м	По скамейке на животе, подтягивая сь двумя руками		Комплекс Н.Н. Ефименко №8	«Совушка»
	3 у л.							«Мяч водящему», «Передача мяча в колонне»		«Не оставайся на земле»

**Подготовительная группа.
Задачи.**

сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при перебросе мяча; координация движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур, в переползании через скамьи; прыжки на двух ногах.
октябрь	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках, бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений.
ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами; с преодолением препятствий; «змейкой»; между предметами. Разучить ходьбу по канату: прыжки через короткую скакалку, бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлезание под шнур; прокатывание обручей, ползание по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.

декабрь	Закрепить навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимнастической скамье; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.
январь	Разучить ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие, метание набивного мяча. Закрепить: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке; развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом; с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнение на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.
февраль	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползание по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча. Закрепить: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер в метании в горизонтальную цель.

март	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять в сохранении равновесия в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до трех минут; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность при метании.
апрель	Учить: ходить парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамье; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамье; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.
май	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; равновесие в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.

Сентябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Построение в колонну по одному, в шеренгу, размыкание и смыкание	В колонне по одному, с четким фиксированием углов, врассыпную	Врассыпную с изменением темпа, с чередованием с ходьбой в колонне	Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове	На двух ногах через шнуры(40см)		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу на 3м	Без предметов Л.И,Пензулаева с.8	«Ловишки»
	2				Ходьба по скамейке боком, перешагивая через набивные мячи	Прыжки на 2-х ногах через набивные мячи		Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы на 3м	Комплекс Н.Н. Ефименко №1	«Пятнашки»
	3 у л.					«Пингвины»		«Ловкие ребята»		«Догони свою пару», «Вершки и корешки»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в колонну по одному в пары по ходу движения, выполнение команд.	Колонной по одному, врассыпную, парами.	Колонной по одному, врассыпную, парами.		С доставанием до предмета	Под шнур	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы на 4м	С флажками Л.И.Пензулаева с.11	«Плетьен»
	2					На двух ногах между предметами	Ползание «крокодил»	Перебрасывание мяча двумя руками снизу друг другу	Комплекс без предметов №1 П.П.Буцинская с.140	«Мы веселые ребята»

	3 у л.							«Прокати обруч»		«Быстро стань в колонну!», «Совушка»
3 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу, смыкание и размыкание, из колонны по одному в пары, в круг	Колонной по одному, с изменением направления движения по сигналу	Колонно й по одному, враспыну ую	Ходьба по гимнастическ ой скамейке с хлопками под коленом		Ползание по скамейке на животе, подтягивая сь двумя руками	Подбрасыва ние мяча одной рукой и ловля его двумя	С мячом Л.И.Пензу лаева с14	«Удочка»
	2				Ходьба по скамейке, на середине выполнить поворот		Ползание по скамейке на ладонях и ступнях	Подбрасыва ние мяча правой и левой рукой попеременн о и ловля его двумя руками	Комплекс без предметов №2 П.П.Буцин ская с.141	«Карусели»
	3 у л.				«Пройди-не задень»			«Быстро передай»		«Совушка»
4 Н Е Д Е Л Я	1	В шеренгу, перестроение из колонны по одному в пары, поворот кругом, размыкание и смыкание	В колонне по одному, по кругу не держась за руки, враспыну ую	По кругу не держась за руки, враспыну ую «змейкой »	Ходьба по скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши	Из обруча в обруч в шахматном порядке	Ползание по скамейке на ладонях и коленях		С палками Л.И.Пензу лаева с16	«Не попадись»
	2				Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи	На правой и левой ноге через шнуры 0,5м	В обруч правым и левым боком		Комплекс без предметов №3 П.П.Буцин ская с.141	«Пожарные на учении»

	3 у л.					По кругу		«Проведи мяч»		«Круговая лапта», «Фигуры»
--	--------------	--	--	--	--	----------	--	------------------	--	----------------------------------

Октябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в круг, через центр парами	Колонной по одному, «змейкой», враспыну ю между предметам и	Колонно й по одному, «змейкой », враспын ую между предмета ми	Ходьба по скамейке руки за головой, на середине присесть	На правой и левой ноге через шнуры 40см		Подбрасыва ние мяча вверх и ловля его двумя руками	Без предметов Л.И.Пензу лаева с 19	«Перелет птиц»
	2				Ходьба по скамейке приставным шагом с мешочком на голове	На двух ногах вдоль шнура		Перебрасыв ание мячей друг другу с хлопком в ладоши на 2-2,5м	Комплекс Н.Н. Ефименко №2	«Совушка»
	3 у л.					«Не попадись»		«Перебрось -поймай»		«Фигуры»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в круг, расчет на первый, второй	В колонне по одному, с изменением направлени я движения, с высоким поднимани ем колен	Между линиями, с изменени ем направле ния движения , с высоким поднима нием колен		С высоты 40см	Ползание на ладонях и ступнях	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижен ием вперед	С обручем Л.И.Пензу лаева с 22	«Не оставайся на полу»
	2					С высоты 40см	В обруч на четвереньк ах; прямо и боком	Отбивание мяча одной рукой, продвигаяс ь вперед, и забрасыван ие мяча в корзину	Комплекс без предметов №4 П.П.Буцин ская с.142	«Пингвины»

	3 у л.					«Перепрыг ни – не задень»		«Кто самый меткий»		«Совушка»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в круг, расчет на первый, второй, третий в колонну по одному	В колонне по одному со сменой темпа по сигналу воспитател я, врассыпну ю	В колонне по одному со сменой темпа по сигналу воспитат еля, врассыпн ую	Ходьба по рейке гимнастическ ой скамейке		Ползание по гимнастиче ской скамейке, хват рук с боков	Ведение мяча по прямой	На скамейках Л.И.Пензу лаева с 23	«Удочка»
	2				Ходьба по рейке гимнастическ ой скамейки		На четвереньк ах по прямой, подталкива я перед собой набивной мяч	Ведение мяча между предметами	Комплекс без предметов №5 П.П.Буцин ская с.143	«Быстро возьми»
	3 у л.							«Мяч водящему»		«Успей выбежать», «Не попадись»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Из колонны в круг, расчет на первый, второй, перестроение в две колонны	В колонну по одному, по кругу	По кругу, врассыпн ую между мишеням и	Ходьба по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной	На правой и левой ноге между предметами	Ползание на четвереньк ах, подталкива я мяч головой		С мячом Л.И.Пензу лаева с 26	«Удочка»
	2				Ходьба по скамейке с мешочком на голове	На двух ногах между предметами	Ползание по скамейке на		Комплекс без предметов №6	«Совушка»

							четвереньк ах с мешочком на спине		П.П.Буцин ская с.144	
	3 у л.					«Не попадись»		«Лягушки»		«Ловишки с ленточками»

Ноябрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из колонны в несколько колонн на ходу	Парами в колонне по одному, врассыпну ю с преодолен ием препятстви й	Парами в колонне по одному, врассыпн ую с преодоле нием препятст вий	Ходьба по канату приставным шагом, пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате	На двух ногах через шнуры		Эстафеты с мячом «Мяч водящему»	Без предметов Л.И.Пензула ева с 29	«Догони свою пару»
	2				Ходьба по канату приставным шагом	На правой и левой ноге продвигаяс ь вперед вдоль каната		Мяча в корзину двумя руками	Комплекс парами №1 П.П.Буцинс кая с.144	Игра- эстафета «Казак и удалыцы»
	3 у л.					«Будь ловким»		«Мяч о стенку»		«Мышеловк а»

2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одного круга в несколько, перестроение в 3 колонны	В колонне по одному с изменением направления движения, с преодолением препятствий	Парами с преодолением препятствий		Через скакалку	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	Со скакалкой Л.И.Пензулаева с 32	«Фигуры»
	2					Через скакалку	Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой	Передача мяча в шеренгах с поворотом к партнеру (эстафета)	Комплекс парами №2 П.П.Буцинская с.146	«Пингвины»
	3 у л.					«Не задень»		«Передача мяча по кругу в одну и другую сторону»		« Не оставайся на полу»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из колонны в несколько колонн на ходу, перестроение в шеренгу	Колонной по одному, «змейкой», в рассыпную	Колонной по одному, «змейкой», в рассыпную	Ходьба на носках между набивными мячами		Под дугу в группировке	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами	С кубиком Л.И.Пензулаева С 34	«Перелет птиц»
	2				Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове		Ползание на ладонях и ступнях	Метание мешочков в горизонтальную цель с 3-4 м	Комплекс парами №3 П.П.Буцинская с.147	«Перемена мест»
	3 у л.							Эстафета с мячом		«По местам»
4 Н	1	Перестроение из одного круга в	По кругу, в рассыпную	По кругу, в рассыпную	Ходьба по скамейке	На двух ногах	На гимнастичес	Бросание мяча о	Комплекс Н.Н.	«Фигуры»

Е Д Е Л Я	2	несколько, размыкание смыкание, расчет на 1,2,3	ю, с преодолен ием препятстви й	ую, с преодоле нием препятст вий	приставным шагом, на середине присесть	через шнур	кую стенку с переходом на другой пролет	стенку и ловля его одной рукой	Ефименко №3	
					Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ш 15- 20см)		Лазание по гимнастичес кой стенке с переходом на другой пролет	Забрасыван ие мяча в корзину двумя руками от груди	Комплекс с обручем №1 П.П.Буцинс кая с.150	«Канатаходе ц»
	3 у					«С кочки на кочку»		«Передай мяч»		«Хитрая лиса»

Декабрь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты на право, налево. Расчет на 1-й, 2-й.	В колонне по одному, враспыну ю на ограничен ной плоскости с выполнени ем заданий	В колонне по одному, враспын ую на ограниче нной плоскост и с преодоле нием препятст вий	Ходьба приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи	На двух ногах между предметам и		Подбрасыва ние мяча вверх одной рукой и ловля двумя	В парах Л.И.Пензула ева с39	«Хитрая лиса»
	2				Ходьба по скамейке на середине присесть	На правой и левой ноге вдоль шнура		Перебрасыв ание мячей друг другу в парах (2- 2,5м)	Комплекс с обручем №2 П.П.Буцинс кая с.151	«Охотники и соколы»

	3 у л.				«Пройди не задень»	Прыжки через скакалку		«Пас на ходу»		«Совушка»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты на право, налево. Расчет на 1-й, 2-й.	В колонне по одному, с остановкой по сигналу, враспыну ю с выполнени ем заданий	В колонне по одному, с остановк ой по сигналу, враспын ую парами		На правой и левой ноге поперемен но, продвигаяс ь вперед на 6м	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»	Комплекс Н.Н. Ефименко №4	«Салки с ленточками »
	2					На двух ногах между предметам и	Ползание под шнур правым и левым боком	Прокатыван ие мяча между предметами	Комплекс с обручем №3 П.П.Буцинс кая с.151	«Лягушки и цапля»
	3 у л.				«Пройди – не урони»	«Из кружка в кружок»				«Стой»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты на право, налево. Расчет на 1-й, 2-й.	В колонне по одному, с остановкой по сигналу, враспыну ю с выполнени ем заданий	На ограниче нной площади, враспын ую с преодоле нием препятст вий	Ходьба по рейке гимнастическ ой скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой		Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, хват рук с боков	Подбрасыва ние мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками	С мячом Л.И.Пензула ева с44	«Попрыгунч ики-воробушки»
	2					Со скамейке	Ползание на четверенька х с опорой на ладони и колени между	Перебрасыв ание мяча в парах 1,5м по выбору детей	Комплекс с обручем №4 П.П.Буцинс кая с.152	«Совушка»

4 Н Е Д Е Л Я							предметами			
	3 у л.				«Пройди – не урони»	«Кто быстрее»		«Пас на ходу»		«Лягушки и цапля»
	1	Перестроение из одной шеренги в две	В колонне по одному, с остановкой по сигналу, с выполнением заданий	В колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную, парами	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове	На двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях		Без предметов Л.И.Пензула ева с46	«Хитрая лиса»
	2				Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Через скакалку продвигаясь вперед	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет		Комплекс с обручем №5 П.П.Буцинская с.152	«Стой»
	3 у л.				«По дорожке проскользи»			«Точный пас», «Кто дальше бросит?»		

Январь.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
---	---	---------------------------	--------	-----	------------	--------	---------	---------	--------	----------------

	1	Перестроение из одной шеренги в две	В колонне по одному, по кругу приставным шагом	По кругу с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове	Через препятствие		Отбивание мяча одной рукой по ходу движения	С палкой Л.И.Пензулаева с49	«День и ночь»
	2				Ходьба по скамейке с хлопком перед собой и за спиной	На двух ногах из обруча в обруч		Прокатывание мяча между предметами	Комплекс с мячом №1 П.П.Буцинская с.153	«Хитрая лиса»
	3 у.л.				«Проскользи – не упади»	«Кто быстрее»				«Два мороза»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одной шеренги в две	В колонне по одному, «змейкой», враспыну в полуприсяде	В колонне по одному, «змейкой», враспынную		В длину с места	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	«Поймай мяч»	Л.И.Пензулаева с	«Совушка»
	2					В длину с места	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши	Комплекс с мячом №2 П.П.Буцинская с.153	«Лягушки и цапля»
	3 у					«Веселые воробушки»		«Кто дальше»		«Два мороза»

	л.					»		бросит?»		
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одной шеренги в две	В колонне по одному со сменой темпа, врассыпную приставным шагом	Врассыпную, «змейкой» с поворотом на сигнал, подскоки	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с перешагиванием через кубики		Под шнур правым и левым боком	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	С мячом Л.И.Пензулаева с54	Игра-забава «Прятки овощей»
	2				Ходьба на носках между предметами		Ползание на ладонях и коленях и лазание под шнур 50см	Перебрасывание мячей друг другу и ловля после отскока о пол двумя руками	Комплекс с мячом №3 П.П.Буцинская с.154	«Стой»
	3 у л.							«Хоккеисты»		«Катание на санках», «Два мороза»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение из одной шеренги в две	С изменением направления движения, врассыпную в полуприсяде	С изменением направления движения, врассыпную «змейкой», с	Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки	Через скакалку	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине		Комплекс Н.Н. Ефименко №5	«Мухи и паук»
	2				Ходьба по рейке гимнастической скамейке	Из обруча в обруч	Ползание на четвереньках между предметами		Комплекс с мячом №4 П.П.Буцинская с.154	«Совушка»

	3 у л.			высоким поднима нием колен	«По ледяной дорожке»					«По местам», «Поезд»
--	--------------	--	--	-------------------------------------	-------------------------	--	--	--	--	----------------------------

Февраль.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
	1	При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставным шагом	С остановкой по сигналу, врассыпну ю с изменени ем направлен ия	С остановк ой по сигналу, врассыпн ую с изменени ем направле ния	Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи	На двух ногах через шнуры		Бросание мяча друг другу с ударом об пол	С обручем Л.И.Пензула ева с58	«Ключи»
	2				Ходьба по рейке гимнастическ ой скамейке	Между предметам и		Передача мяча по кругу	Комплекс с мячом №5 П.П.Буцинс кая с.155	«Жмурки»
	3 у л.					«Попрыгу нчики»		«Точная подача»		«Быстро по местам», «Два мороза»
2 Н Е Д Е Л Я	1	При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставным шагом	В колонне по одному, «змейкой», врассыпну ю между предметам и	В колонне по одному, «змейкой », врассыпн		Подскоки на правой и левой ноге поперемен но, продвигаяс	Под дугу прямо и боком	Перебрасыв ание мячей друг другу двумя руками от груди	С палкой Л.И.Пензула ева с60	«»Не оставайся на земле
	2									

				ую между предмета м		ь вперед				
						На двух ногах между предметам и	Ползание на ладонях и коленях между предметами	Перебрасыв ание мяча в парах	Комплекс с мячом №6 П.П.Буцинс кая с.156	«Хитрая лиса»
	3 у л.							«Пас на клюшку»		«Фигуры», «Гонки санок», «Затейники»
З Н Е Д Е Л Я	1	Расчет на 1-й, 2-й	Со сменой темпа, врассыпну ю с изменение м направлен ия	Врассып ную с измени ем направле ния, в умеренно м темпе до 1,5м	Ходьба парами по гимнастическ им скамейкам, держась за руки		На гимнастичес кую стенку с переходом на другой пролет	«Попади в круг»	Без предметов Л.И.Пензула ева с62	«Не попадись»
	2				Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи		Лазание по гимнастичес кой стенке с переходом на другой пролет	Метание мешочков в горизонталь ную цель правой и левой рукой	Комплекс в парах №1 П.П.Буцинс кая с.144	«Лягушки и цапля»
	3 у л.							«Загони шайбу»		«Снежинки и ветер», «Гонки санок», «Карусель»

4 Н Е Д Е Л Я	1	Расчет на 1-й, 2-й	Со сменой темпа, врассыпную	Врассыпную с изменением направления, в умеренном темпе до 1,5м	Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной	Из обруча в обруч	Ползание на четвереньках между предметами		Комплекс Н.Н. Ефименко №6	«Жмурки»
	2				Ходьба по скамейке с мешочком на голове					
	3 у л.									«Не попадись», «Белые медведи», «Найди свой цвет», «Сон казака»

Март.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
	1	Повороты во время ходьбы на углах	В колонне по одному с выполнением заданий 10м чередование	С выполнением заданий 20м чередования	Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись	Эстафета с прыжками		Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	С мячом Л.И.Пензулаева с71	«Ключи»
	2									

					Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной	На правой и левой ноге, продвигаясь вперед		Эстафета с мячом «Передача мяча прямыми руками»	Комплекс в парах №3 П.П.Буцинская с.147	«Ловишки»
	3 ул.					«Лягушки в болоте»		«Мяч о стенку»		«Бегуны», «Совушка»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Повороты во время ходьбы на углах	По одному между кубиков. 10м чередования с изменением направления	Между кубиками . 20м чередования.		Через скакалку	Ползание под шнур в группировке	Перебрасывание мяча через веревку двумя руками	С флажками Л.И.Пензулаева с73	«Затейники»
	2					Через шнуры	Ползание на четвереньках по скамейке	Перебрасывание мяча в парах по выбору детей	Комплекс без предметов №1 П.П.Буцинская с.140	«Жмурки»
	3 ул.							«Охотники и утки»		«Мы – веселые ребята», «Тихо - громко»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в пары и обратно	В колонне по одному, парами «змейкой»	Парами «змейкой» до 2,5 мин.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове		Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее?»	Мешочков в горизонтальную цель	Комплекс Н.Н.Ефименко №7	«Волк во рву»
	2									

					Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове		Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Метание мешочков в горизонтальную цель	Комплекс без предметов №2 П.П.Бущинская с.141	«Охотники и утки»
	3 у.л.					«Ловкие зайчата»		«Пас ногой»		«Горелки»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в пары и обратно	В колонне по одному, «змейкой», с выполнением заданий для рук и ног, враспыну	Враспыну до 2,5м	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	На правой и левой ноге между предметами	На гимнастическую стенку		Без предметов Л.И.Пензулаева с78	«Совушка»
	2					Через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	Лазание под шнур прямо и боком 40см	Эстафета «Передача мяча в шеренге»	Комплекс без предметов №3 П.П.Бущинская с.141	«Хитрая лиса»
	3 у.л.							«Передача мяча в колонне»		«Удочка»

Апрель.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
	1	Останавливаться после ходьбы всем одновременно	Парами по ограниченной площади, по кругу с изменением	«Змейкой», по скамейке, враспыну с изменением	Ходьба по скамейке, с передачей мяча перед собой и за спиной	На двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед		Перебрасывание мячей друг другу	С мячом Л.И.Пензулаева с80	«Хитрая лиса»
	2									

			направлен ия спиной вперед	направле ния	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	Через скакалку на месте и продвигаяс ь вперед		Перебрасыв ание мячей друг другу в парах по (выбору детей)	Комплекс без предметов №4 П.П.Буцинс кая с.142	«Жмурки»
	3 у л.				«Перешагни – не задень»	«С кочки на кочку»				«Охотники и утки»
2 Н Е Д Е Л Я	1	Останавливаться после ходьбы всем одновременно	В колонне по одному с остановкой по сигналу, сменяющи м шагом, «змейкой»	С заданиям и в колонне по одному, с высоким поднима нием колен, противох одом		В длину с разбега	На четверенька х»Кто быстрее до кубика»	Перебрасыв ание мяча друг другу	С обручем Л.И.Пензула ева с82	«Мышеловк а»
	2					В длину с разбега	Под шнур в группперовке	Эстафета с мячом «Передал - садись»	Комплекс без предметов №5 П.П.Буцинс кая с.143	«Лягушки и цапля»
	3 у л.					«Пингвин ы»		«Пас ногой»		«Горелки»
3 Н Е Д Е Л Я	1	При построении в 2,3 шеренги размыкаться и смыкаться	В колонне по одному, со сменой темпа по сигналу, врассыпну ю мелким и широким	Врассып ную с мячом в руке с заданиям и	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, с перешагивани ем через предметы	На двух ногах, продвигаяс ь вперед «Кто быстрее до предмета»	Ползание на четверенька х с мешочком на спине	Мешочков на дальность «Кто дальше бросит?»	Без предметов Л.И.Пензула ева с84	«Затейники»

	2		шагом			Через скакалку	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами	Мешочков на дальность	Комплекс Н.Н. Ефименко №8	«Хитрая лиса»
	3 у.л.					«Пройди – не задень»	«Кто дальше прыгнет»	«Пас ногой», «Поймай мяч»		«Тихо - громко»
4 Н Е Д Е Л Я	1	При построении в 2,3 шеренги размыкаться и смыкаться	В колонне по одному «змейкой», враспыну с мячом в руке, с заданиями	В колонне по одному, «змейкой», враспыну с сменой направляющего	Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	В длину с разбега		Перебрасывание мяча друг другу	На скамейках Л.И.Пензулаева с86	«Салки с ленточкой»
	2					Через шнуры на правой и левой ноге попеременно		Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом	Комплекс без предметов №5 П.П.Буцинская с.143	«Догони пару»
	3 у.л.							«Передача мяча в колонне»		«Лягушки в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы»

Май.

№	№	Построение и перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	О.Р.У.	Подвижные игры
1 Н Е Д Е	1	Перестроение в пары, выполнение команд, расчет на 1,2,3.	В колонне по одному, парами, враспыну боком	В колонне по одному, парами,	Ходьба по скамейке, передавая мяч перед собой и за	С ноги на ногу, продвигаясь вперед		Броски малого мяча о стену и ловля его	С обручем Л.И.Пензулаева с88	«Совушка»

Л Я			приставны м шагом, с упражнени ями для рук	врассыпн ую боком приставн ым шагом, с упражнен иями для рук	спиной			после отскока		
	2				Ходьба по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись	На двух ногах между предметами «Кто быстрее»		Подбрасыва ние мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	Комплекс без предметов №6 П.П.Буцин ская с.143	«Догони пару»
	3 у л.					Через скалку		«Пас на ходу», «Подбрось - поймай»		По выбору детей
2 Н Е Д Е Л Я	1	Перестроение в пары, выполнение поворотов, в 2 колонны расхождением	В колонне по одному, по кругу, врассыпну ю	По кругу, врассыпн ую, боковой голоп, с захлесто м голеней, высоко поднимая колени		В длину с места	Пролезание в обруч прямо и боком	Ведение мяча одной рукой с продвижен ием вперед	С мячом Л.И.Пензу лаева с90	«Горелки»
	2				Ходьба между предметами с мешочком на голове	В длину с разбега		Мешочков вертикальн ую цель	Комплекс в парах №1 П.П.Буцин ская с.144	Игра- состязание «Забавы удалых казаков»
	3 у л.					«Ловкие прыгуны»		«Проведи мяч», «Пас друг другу»		«Мышеловка»
3 Н Е Д Е Л Я	1	Равнение в шеренге	В колонне по одному, с остановкой на сигнал, на носках и пятках, на наружных	С остановк ой по сигналу, мелким и широким шагом, изменяя	Ходьба по рейке гимнастическ ой скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой		Ползание по скамейке на четвереньк ах	Мешочков на дальность	Без предметов Л.И.Пензу лаева с91	«Воробьи и кошка»

	2		сводах стопы	темп по диагонали	Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове		Под шнур прямо и боком в группировке	Мешочков на дальность правой и левой рукой «Кто дальше бросит»	Комплекс в парах №2 П.П.Буцинская с.146	«Затейники»
	3 у.л.						«Кто скорее до кегли»	«Мяч водящему»		«Горелки»
4 Н Е Д Е Л Я	1	Равнение в шеренге	В колонне по одному, выполняя задания, враспыну	Враспынную с заданиям и, смене направления бега	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики	На двух ногах между кеглями	По гимнастической стенке с переходом на другой пролет		С палками Л.И.Пензулаева с94	«Охотники и утки»
	2				Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове	Между предметами на правой и левой ноге	Ползание по скамейке «по медвежьей»		Комплекс Н.Н. Ефименко №9	«Воробьи и кошка»
	3 у.л.					«Кто выше прыгнет»		«Кто быстрее», «Пас ногой»		«По местам», «Не оставайся на земле»

3. Организационный раздел.

3.1. Режим дня, структура НОД.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

Музыкальный зал	Спортивный зал
8.00–8.04 – гр. 3-4лет№1	8.00-8.07 – гр. 5-6лет№1
8.04-8.06 – влажная уборка	8.07-8.09 – влажная уборка
8.06-8.10 – гр. 3-4 лет№2	8.09-8.16 –гр. 5-6лет№2
8.10- 8.12 – влажная уборка	8.16-8.18 – влажная уборка
8.12-8.18 –гр. 3-4лет №3	8.18-8.25 – гр. 6-7лет№1
8.18-8.20 – влажная уборка	8.25-8.27 – влажная уборка
8.20-8.26 – гр. 4-5лет №1	8.27-8.34 – гр. 6-7лет№2
8.26-8.28 – влажная уборка	8.34- - влажная уборка
8.28-8.36 –гр. 4-5лет №2	
8.36 - влажная уборка	

Расписание физкультурных занятий меняется в зависимости от работы бассейна. В период отопительного сезона третье занятие по физической культуре заменяется плаванием.

РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группы Дни	Понедель- ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Гр. 2-3 лет №1	15.15-15.25 15.25-15.35		15.15-15.25 15.25-15.35		
Гр. 2-3 лет №2		15.15-15.25 15.25-15.35			15.15-15.25 15.25-15.35
Гр. 3-4 лет №1	09.30-09.45		9.30-9.45		9.35-9.50
Гр.		9.00-9.15	10.30-10.45	9.30-9.45	

3-4 лет №2					
Гр. 3-4 лет №3		09.40-09.55	09.55-10.10	11.00-11.20	
Гр. 4-5 лет №1	09.00-09.20	11.00-11.20	09.00-09.20	09.55-10.15	
Гр. 4-5 лет №2		10.20-10.40	09.00-09.20	09.00-09.20	
Гр. 5-6лет №1	11.15-11.40		15.20-15.45		11.05-11.30 (ул.)
Гр. 5-6лет №2		15.20-15.45	10.55-11.20 (ул.)		09.00-09.25
Гр. 6-7лет №1	10.00-10.30			10.20-10.50	15.15-15.45
Гр. 6-7лнт №2	11.00-11.30 (ул.)	11.30-12.00			10.00-10.30

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2.	Физкультурные занятия	20			20		40
3.	Физкультурные упражнения на прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин
4.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке)	10 + 10	10+ 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	1 ч 40 мин

5.	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
6.	Игры-хороводы, игровые упражнения	10		10		10	30
7.	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					
8.	Физкультурные праздники, дни здоровья	До 30 мин. 1 раз в квартал					
9.	Самостоятельная двигательная активность	В течение дня					

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин
2.	Физкультурные занятия по подгруппам	25			25		50
3.	Динамические паузы, физкультминутки	5	5	5	5	5	25
4.	Физкультурные занятия на прогулке			25			25
5.	Физкультурные упражнения на прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин
6.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на	15+ 15	15+ 15	15+15	15+15	15+15	2 ч 30 мин

	утренней и вечерней прогулке)						
7.	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
8.	Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, футбол)		15			15	30
9.	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, скольжение по ледяным дорожкам)	25		25	25	25	1 ч 40 мин
10.	Физкультурные досуги	30 минут один раз в месяц					
11.	Физкультурные праздники и дни здоровья	До 40 мин. 1 раз в квартал					
12.	Самостоятельная двигательная активность	В течение дня.					

Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка

Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственный
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Старший воспитатель, воспитатели групп, инструктор по ФК

Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитывать волевое (произвольное) внимание через умение выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели групп
Движения под музыку	Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	Сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движение	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в спальне места для проведения гимнастики	Инструктор по ФК, воспитатели групп.

3.2. Материально-техническое обеспечение, методического материала.

Оборудование:

- скамьи различной высоты,
- игрушки, предметы, разных форм и размеров,
- дуги различной высоты,
- мячи разных размеров,
- флажки,
- обручи,
- гимнастические палки, кегли, гантели.
- нестандартное оборудование для ОРУ и тд.

Технические средства обучения:

- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов общеразвивающих упражнений,
- картотека видеоматериалов для теоретических занятий,
- музыкальный центр,
- диски с музыкальными композициями.