

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №229 Советского района Волгограда»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МОУ Детского сада №229
Протокол № 3 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МОУ Детским садом №229
Л.И. Ковтун
Приказ № 83 от 31 августа 2023г.

Рабочая программа
образовательной деятельности для детей от 2 до 7 лет
инструктора по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
(разработана на основе ОП ДО МОУ Детский сад № 229)

Инструктор по физической
культуре:
Рябцева Дарья Олеговна

Волгоград 2023

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи Программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	7
1.2	Планируемые результаты реализации Программы	9
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам	10
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	11
1.2.3.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	11
1.2.4.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	12
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.	13
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».	14
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет	14
2.1.2	От 4 лет до 5 лет	16
2.1.3	От 5 лет до 6 лет	20
2.1.4	От 6 лет до 7 лет	25
2.1.5	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	31
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	32
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	33
2.4	Взаимодействие с семьями воспитанников	35
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	37

3.1	Психолого-педагогические условия реализации программы	37
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	38
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	39
3.3.1.	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале	39
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	40
3.5	Организация двигательного режима	40
3.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	43
3.7.	Развернутое планирование занятий по физической культуре	45
	I группа раннего возраста (2-3 года)	45
	средняя группа (4-5 лет)	65
	старшая группа (5-6 лет)	85
	подготовительная группа (6-7 лет)	109
3.8	Перечень программно-методического обеспечения	128

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (от 2-7 лет) (далее – РПФР) муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 229 Советского района Волгограда» разработана в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО, на основании образовательной программы дошкольного образования МОУ Детского сада №229 Советского района Волгограда, в соответствии:

- Федеральным законом от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 г);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020 N 59599);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

РПФР направлена на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы: - обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; - приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; - построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития; - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия; - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; - достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки.

Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме

естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Двигательные умения и навыки. • Двигательно-экспрессивные способности и навыки. • Навыки здорового образа жизни. Планируемые результаты освоения программы: • Укрепление физического и психического здоровья детей: • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и двигательного опыта детей; • Овладение и обогащение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам: - у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; - ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам: - ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; - ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; - ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; - 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 наклонной лесенке, 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.

1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; - ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы

спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; - ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; - ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; - ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; - ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; - выполняет ходьбу и бег 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 о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.2.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам: - у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственноволевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; - ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности; - ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; - ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям; - выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут 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; могут 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; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами

спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики. 1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности. 2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. 3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс. 4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале- стартовая и конце учебного года-финальная) Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Для проведения индивидуальной диагностики на разных этапах освоения программы используется пособие Н.В. Верещагина «Педагогическая диагностика и индивидуального развития в группе детского сада»

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако

опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: - обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; - развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; - поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; - формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; - укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни. Содержание образовательной деятельности Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурногигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазание: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по

доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми

обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме. 2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: - обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; - формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; - воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; - укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. Содержание образовательной деятельности Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении

цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; взлезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур,

плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с нос-ка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коле-ном вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки

по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. 2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). 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. 3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. 4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоня друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта. 5) Активный отдых Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год,

продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: - обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; - развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; - воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; - продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; - укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; - воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Содержание образовательной деятельности Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение

осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,52 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м;

пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 35 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя

на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. 2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «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.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6)

Активный отдых Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: - обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; - развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; - поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; - воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах

спорта; - сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. Содержание образовательной деятельности Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по

прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической

скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и

подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двухтрех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. 2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игрэстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. 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. 3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. 4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. 5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой,

скалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. б) Активный отдых Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.1.5. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: - воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; - формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; - становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным

играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; - воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; - приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; - формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

2.2.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП

2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей. Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей: - игровая деятельность (сюжетно-ролевая, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие); - общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативнопознавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое); - речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь); - познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование; - изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка; - двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие); - элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственнобытовой труд, ручной труд); - музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

2.2.3 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д. Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы

Зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы

Учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно– оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются: -разные виды занятий по физической культуре; - физкультурно–

оздоровительная работа в режиме дня; -активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); -самостоятельная двигательная деятельность детей; -занятия в семье. В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. - 2-я группа раннего возраста

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. -старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей: Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге. Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра. Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы. Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно: по традиционной схеме , состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности. Тренировки в основных видах движений ритмическая гимнастика соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания сюжетно - игровые по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация

спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются: - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; - обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи. Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач: 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО; 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психологопедагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей; 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи; 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач; 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс. Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности

родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка. Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности: 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка; 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач; 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО; 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТтехнологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое). Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями): 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее; 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое. Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психологопедагогическими условиями: 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника; 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом; 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться); 4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития); 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее; 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития; 7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга); 8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества; 9) психологическая, педагогическая и

методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья; 10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся; 11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся; 12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ; 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социальновоспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности; 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации; 15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности; 16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметнопространственной среды.

РППС физкультурных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности. РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития. РППС физкультурных залов соответствует: - требованиям ФГОС ДО; - образовательной программе ДОО; - материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду; - возрастным особенностям детей; - воспитывающему характеру обучения детей; - требованиям безопасности и надежности. Наполняемость РППС физкультурных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и

включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО. РППС физкультурных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы,

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания В физкультурных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие: 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы; 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21: к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность; - помещениям, их оборудованию и содержанию; - естественному и искусственному освещению помещений; - отоплению и вентиляции; - водоснабжению и канализации; - организации режима дня; - организации физического воспитания; 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности; 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада. Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале

Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • маленькие (теннисные и пластмассовые, резиновые), • средние (резиновые), большие футбольные, баскетбольные,)	20 шт. 10 шт. 4шт.
Гимнастический мат	3шт.
Палка гимнастическая	10 шт.
Скакалка детская	10 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	10 шт.
Мешочки для метания	10 шт.
Обруч пластиковый детский	10 шт.
Дуга для подлезания	1шт.

Туннель для подлезания мягкий	2 шт.
Кубики пластмассовые	10 шт.
Ключки	6шт.
Бубен	5 шт.
Канат	1 шт.
Коврик-тунель	2 шт.
Фитбол	1 шт.
Флажки разноцветные	3 шт.
Ролик для пресса	1шт.
Степ платформа	1 шт.

3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

1. Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.

2. Утренняя гимнастика

3. Занятия по физической культуре

4. Физкультминутки

5. Динамические паузы

6. Свободная самостоятельная деятельность детей в помещении и на прогулке

7. Подвижные игры

8. Гимнастика после дневного сна

9. Спортивные упражнения

10. Физкультурные досуги

11. Физкультурные праздники

12. Дни Здоровья

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации	Первая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	10мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин

Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин		Ежедневно 3-5мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 8-10 мин	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6 мин	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники		20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта		15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин

Самостоятельная двигательная деятельность	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
---	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

СЕТКА ЗАНЯТИЙ

	ПОНЕДЕЛ БНИК	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Гр № 1	9.30-9.40	11.30-12.00	9.30-9.40	16.00- 16.10	
Гр № 2	9.10-9.30	9.40-10.00		16.15- 16.35	9.10-9.30
Гр №3	9.30-9.50				9.10-9.30
Гр №4	9.55-10.20		9.45-10.10		10.50- 11.15
Гр № 5		16.00-10.30	10.20-10.50		10.20-10.50
Гр № 6	10.20-10.50		9.00-9.30		9.40-10.10

3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя. Перед физкультурной воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

<i>РАБОТА С ВОСПИТАТЕЛЯМИ</i>		
<i>СЕНТЯБРЬ</i>	Провести консультации для педагогов: « Организация подвижных игр во время прогулки»	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О.
<i>НОЯБРЬ</i>	Организация здоровосберегающего пространства в ДОУ	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О.
<i>ФЕВРАЛЬ</i>	Физическая культура и здоровый образ жизни	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О.
<i>АПРЕЛЬ</i>	Профилактика плоскостопия в режимных моментах.	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ		
СЕНТЯБРЬ	Посетить родительские собрания с целью ознакомления родителей с планом работы по физической культуре.	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О.
НОЯБРЬ	Консультация для родителей воспитанников «Физическое развитие детей в контексте ФОП ДО»	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О.
ЯНВАРЬ	Игровой физкультурный тренинг для всей семьи	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О. педагоги
МАРТ	Польза физической культуры для общего развития детей.	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О. педагоги
МАЙ	Роль дыхательной гимнастики в закаливании и оздоровлении детей.	Инструктор по физической культуре Рябцева Д.О. педагоги

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3.7 Развернутое планирование занятий по физической культуре

I ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 года)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

<i>Неделя</i>	<i>Программное содержание</i>
<p style="text-align: center;">Сентябрь</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Занятие 1 Формировать умение прыгать на двух ногах на месте; проползать заданное расстояние; скатывать мяч с горки. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «бегите ко мне»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение проползать заданное расстояние до предмета; прыгать на двух ногах на месте с хлопками; катание мяча в паре с воспитателем. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение « бегите ко мне»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение прыгать на двух ногах на месте с хлопками; катание мяча в паре с воспитателем. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение « к мишке в гости»</p>
	<p>Занятие 1 Формировать умение прыгать на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; проползать заданное расстояние (от игрушки к игрушке); катание мяча двумя руками воспитателю. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение « к мишке в гости»</p>
<p style="text-align: center;">2</p>	<p>Занятие 2 Формировать умение проползать в вертикально стоящий обруч; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катание шаров двумя руками друг другу. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «к лисичке в гости»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение прыгать на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катание шаров двумя руками друг другу. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение « к мишке в гости»</p>

3	<p>Занятие 1 Формировать умение проползать в вертикально стоящий обруч за игрушкой; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «Собери колечки»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение проползать в воротца; подпрыгивание на двух ногах с хлопком; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «Собери колечки»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение проползать в воротца; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «бегите ко мне»</p>
4	<p>Занятие 1 Формировать умение подпрыгивать до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; проползать в вертикально стоящий обруч и воротца; прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «к лисичке в гости»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Комплекс №2 со</p>
	<p>скамейкой. Игровое упражнение «Собери колечки»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение подпрыгивать до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катание шаров двумя руками друг другу. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «Собери колечки»</p>

<p style="text-align: center;">Октябрь</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Формировать умение подпрыгивать до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; подползать под веревку; прокатывать мяч одной и двумя руками. Комплекс № 1 с платочками. Игровое упражнение «Собери пирамидку»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Формировать умение подползать под дугу; подпрыгивать до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; прокатывать мяч одной и двумя руками под дугу. Комплекс № 1 с платочками. Игровое упражнение «Собери пирамидку»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Формировать умение подползать под дугу; подпрыгивать до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползать под веревку; Комплекс № 1 с платочками. Игровое упражнение «Собери пирамидку»</p>
<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Формировать умение подпрыгивать до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча под дугу и проползать за ним; подлезать под веревку. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «доползи до игрушки»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползать в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «доползи до игрушки»</p>

	<p>Занятие 3 Формировать умение проползать в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «доползи до игрушки»</p>
3	<p>Занятие 1 Формировать умение подпрыгивать до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; проползать под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой; катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «Собери комочки»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение прыгать на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; подползать под скамейку; прокатывать мяч под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «Собери комочки»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение проползать под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой; прокатывать мяч под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «Собери комочки»</p>
4	<p>Занятие 1 Формировать умение подпрыгивать до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; проползать в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «к мишке в гости»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение проползать в вертикально стоящий обруч; подпрыгивать до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «к мишке в гости»</p> <p>Занятие 3</p>

	<p>Формировать умение подпрыгивать до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; проползать в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «к мишке в гости»</p>
<p>Ноябрь</p> <p>1</p>	<p>Занятие 1 Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); проползать в два вертикально стоящих друг за другом обруча; скатывать мяч среднего размера с горки и скатываться вслед за ним. Комплекс № 1 с кубиками. Игровое упражнение «скати с горки»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение прыгать на двух ногах на месте с мячом в руках; проползать заданное расстояние с прокатыванием мяча перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Комплекс № 1 с кубиками. Игровое упражнение «скати с горки»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение прыгать на двух ногах на месте с мячом в руках; проползать заданное расстояние с прокатыванием мяча перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Комплекс № 1 с кубиками. Игровое упражнение «скати с горки»</p>
<p>2</p>	<p>Занятие 1 Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); проползать в два вертикально стоящих друг за другом обруча; скатывать мяч среднего размера с горки и скатываться вслед за ним. Комплекс № 2 на мягких модулях. Игровое упражнение «допрыгни до ладони»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение подпрыгивать до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползать под две скамейки, стоящие рядом; прокатывать два мяча поочередно (двумя руками). Комплекс № 2 на</p>

	<p>мягких модулях. Игровое упражнение «допрыгни до ладони»</p> <p>Занятие 3</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); проползать в два вертикально стоящих друг за другом обруча; скатывать мяч среднего размера с горки и скатываться вслед за ним. Комплекс № 2 на мягких модулях. Игровое упражнение «допрыгни до ладони»</p>
3	<p>Занятие 1</p> <p>Формировать умение подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывать два мяча поочередно (двумя руками) под дугу; прыгать с продвижением вперед с мячом в руках. Комплекс № 1 с кубиками. Игровое упражнение «подползи под дугой»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Формировать умение подпрыгивать до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползать под две скамейки, стоящие рядом; прокатывать два мяча поочередно (двумя руками). Комплекс № 1 с кубиками. Игровое упражнение «подползи под дугой»</p> <p>Занятие 3</p> <p>Формировать умение подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывать два мяча поочередно (двумя руками) под дугу; прыгать с продвижением вперед с мячом в руках. Комплекс № 1 с кубиками. Игровое упражнение «подползи под дугой»</p>
4	<p>Занятие 1</p> <p>Формировать умение перепрыгивать через веревку на двух ногах; подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывать два мяча поочередно правой и левой рукой. Комплекс № 2 на мягких модулях. Игровое упражнение «прокати и догони»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Формировать умение подпрыгивать до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; подползать под скамейку; прокатывать мячи друг другу и воспитателю. Комплекс № 2 на мягких модулях. Игровое упражнение «прокати и догони»</p>

	<p>Занятие 3 Формировать умение перепрыгивать через веревку на двух ногах; подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывать два мяча поочередно правой и левой рукой. Комплекс № 2 на мягких модулях. Игровое упражнение «прокати и догони»</p>
декабрь	<p>Занятие 1 Формировать умение перепрыгивать через линию, веревку, лежащую на полу; проползать в заданном направлении; скатывать мяч с горки. Комплекс № 1 с кубами. Игровое упражнение «пройди по дорожке»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение проползать заданное расстояние до предмета; перепрыгивать через веревку, лежащую на полу; скатывать мяч с горки. Комплекс № 1 с кубами. Игровое упражнение «пройди по дорожке»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение перепрыгивать через линию, веревку, лежащую на полу; проползать в заданном направлении; скатывать мяч с горки. Комплекс № 1 с кубами. Игровое упражнение «пройди по дорожке»</p>
1	
2	<p>Занятие 1 Формировать умение проползать заданное расстояние до предмета; перепрыгивать через веревку, лежащую на полу; скатывать мяч с горки. Комплекс № 2 со скамейкой. Игровое упражнение «через ручеек»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед; перелезть через валик; катать мяч двумя руками воспитателю. Комплекс № 2 со скамейкой. Игровое упражнение «через ручеек»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение проползать в вертикально стоящий обруч; прыгать на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катать мяч двумя руками друг другу. Комплекс № 2 со скамейкой. Игровое упражнение «через ручеек»</p>

3	<p>Занятие 1 Формировать умение прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед; перелезть через валик; катать мяч двумя руками воспитателю. Комплекс № 1</p>
	<p>с кубами. Игровое упражнение «лови мяч»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение проползать в вертикально стоящий обруч; прыгать на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катать мяч двумя руками друг другу. Комплекс № 1 с кубами. Игровое упражнение «лови мяч»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение проползать в вертикально стоящий обруч за игрушкой; прыгать на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывать мячи двумя руками друг другу и воспитателю. Комплекс № 1 с кубами. Игровое упражнение «лови мяч»</p>
4	<p>Занятие 1 Формировать умение подпрыгивать до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползать под скамейку; прокатывать мяч двумя и одной рукой друг другу. Комплекс № 2 со скамейкой. Игровое упражнение «брось мяч»</p> <p>Занятие 2 Формировать умение прыгать на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; катать мяч двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Комплекс № 2 со скамейкой. Игровое упражнение «брось мяч»</p> <p>Занятие 3 Формировать умение подпрыгивать до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползать под скамейку; прокатывать мяч двумя и одной рукой друг другу. Комплекс № 2 со скамейкой. Игровое упражнение «брось мяч»</p>

<p style="text-align: center;">Январь</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Формировать умение прыгать в высоту; перелезть через валик; бросать мяч двумя руками снизу. Комплекс №1 с лентами. Игровое упражнение «пройди по дорожке»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Формировать умение подлезать под дугу; подпрыгивать до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; прокатывать мяч одной или двумя руками под дугу. Комплекс №1 с лентами. Игровое упражнение «пройди по дорожке»</p>
--	---

	<p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Формировать умение прыгать в высоту; перелезть через валик; бросать мяч двумя руками снизу. Комплекс №1 с лентами. Игровое упражнение «пройди по дорожке»</p>
<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Формировать умение перепрыгивать через веревку, лежащую на полу; бросать мяч двумя руками снизу; подлезать под веревку. Комплекс № 2 со стульчиками. Игровое упражнение «Лови мяч»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползать в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; ловить мяч, брошенный воспитателем. Комплекс № 2 со стульчиками. Игровое упражнение «Лови мяч»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Формировать умение перепрыгивать через веревку, лежащую на полу; бросать мяч двумя руками снизу; подлезать под веревку. Комплекс № 2 со стульчиками. Игровое упражнение «Лови мяч»</p>

3	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Формировать умение допрыгивать до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползать под веревку с захватом стоящей впереди игрушки; бросать мяч двумя руками снизу. Комплекс №1 с лентами. Игровое упражнение «через ручеек»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Формировать умение прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед; перелезть через валик; перебрасывать малый мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Комплекс №1 с лентами. Игровое упражнение «через ручеек»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Формировать умение допрыгивать до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползать под веревку с захватом стоящей впереди игрушки; бросать</p>
---	---

	мяч двумя руками снизу. Комплекс №1 с лентами. Игровое упражнение «через ручеек»
Февраль 1	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках; проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Комплекс №1 с кубиками. «Пройди по дорожке»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. Комплекс №1 с кубиками. «Пройди по дорожке»</p>

2	<p>Занятие 1</p> <p>Прыжки на двух ногах с мячом в руках; проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «проползи в воротца»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся в выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; ловля мяча, брошенного воспитателем. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «проползи в воротца»</p> <p>Занятие 3</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «проползи в воротца»</p>
3	<p>Занятие 1</p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся в выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; ловля мяча, брошенного воспитателем. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение</p>

	<p>«Попрыгай как мячик»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»</p> <p>«Попрыгай как мячик»</p> <p>Занятие 3</p> <p>Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»</p>
4	<p>Занятие 1</p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «прокати мяч и догони»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «прокати мяч и догони»</p> <p>Занятие 3</p> <p>Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; подползание под скамейку; бросание мяча двумя руками снизу. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «прокати мяч и догони»</p>

<p style="text-align: center;">Март</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Бросание мяча воспитателю; проползание заданного расстояния; перепрыгивание через веревку лежащую на полу. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «перешагни через палку»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Проползание заданного расстояния до предмета; прыжки на двух ногах с места как можно дальше; катание мяча между предметами. Комплекс №1 с флажками.</p>
--	---

	<p>Игровое упражнение «перешагни через палку»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Бросание мяча воспитателю; проползание заданного расстояния; перепрыгивание через веревку лежащую на полу. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «перешагни через палку»</p>
<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Проползание заданного расстояния до предмета; прыжки на двух ногах с места как можно дальше; катание мяча между предметами. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «перепрыгни через ручеек»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; перелезание через бревно; бросание мяча двумя руками воспитателю. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «перепрыгни через ручеек»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Перелезание через бревно; прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «перепрыгни через ручеек»</p>

3	<p>Занятие 1 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; перелезание через бревно; бросание мяча двумя руками воспитателю. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p> <p>Занятие 2 Влезание на лестницу – стремянку (попытки); прыжки на двух ногах как можно дальше; прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p> <p>Занятие 3 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; перелезание через бревно; бросание мяча двумя руками воспитателю. Комплекс №1 с флажками. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p>
4	<p>Занятие 1</p>

	<p>Перелезание через бревно; прыгание на двух ногах как можно дальше; прокатывание мяча одной рукой (правой левой поочередно) воспитателю. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «курочка-хохлатка»</p> <p>Занятие 2 Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; проползание заданного расстояния до ориентира; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «курочка-хохлатка»</p> <p>Занятие 3 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; бросание мяча в паре с воспитателем. Комплекс №2 со скамейкой. Игровое упражнение «курочка-хохлатка»</p>
--	--

<p style="text-align: center;">А П Р Е Л Б 1</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Допрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку; прокатывание мяча одной и двумя руками. Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «мишки идут по лесу»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Подползание под дугу; прыжки с места на двух ногах как можно дальше; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «мишки идут по лесу»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Допрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку; прокатывание мяча одной и двумя руками. Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «мишки идут по лесу»</p>
---	--

<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Подползание под дугу; прыжки с места на двух ногах как можно дальше; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка;</p>
--------------------------------------	---

	<p>прокатывание мяча между предметами; проползание в вертикально стоящий обруч. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p> <p>Занятие 3</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>
3	<p>Занятие 1</p> <p>Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча между предметами; проползание в вертикально стоящий обруч. Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «Бегите ко мне»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «Бегите ко мне»</p> <p>Занятие 3</p> <p>Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; катание мяча между предметами. Комплекс №1 с платочками. Игровое упражнение «Бегите ко мне»</p>
4	<p>Занятие 1</p> <p>Перепрыгивание через две параллельные линии; перелезание через бревно; прокатывание мяча между предметами. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «мишки идут по лесу»</p> <p>Занятие 2</p> <p>Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; катание мяча между предметами. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «мишки идут по лесу»</p>

	<p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Перепрыгивание через две параллельные линии; влезание на лестницу- стремянку с помощью взрослого (попытка); прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу между предметами. Комплекс №2 со стульчиками. Игровое упражнение «мишки идут по лесу»</p>
<p style="text-align: center;">М а й</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «мой вечелый звонкий мяч»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; влезание на стремянку с помощью взрослого (попытка); прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «мой вечелый звонкий мяч»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «мой вечелый звонкий мяч»</p>

2	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под две скамейки, стоящие рядом; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с места</p>
	<p>как можно дальше с мячом в руках. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»</p>

3	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под две скамейки, стоящие рядом; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Перелезание через бревно; перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. Комплекс №1 с кубиками. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>
4	<p style="text-align: center;">Занятие 1</p> <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; подползание под скамейку; бросание мяча взрослому. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «Мишки по лесу идут»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 2</p> <p>Прыжки через две параллельные линии; влезание на лестницу - стремянку (попытки); прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «Мишки по лесу идут»</p> <p style="text-align: center;">Занятие 3</p> <p>Подползание под гимнастическую палку; прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. Комплекс №2 на мягких модулях. Игровое упражнение «Мишки по лесу идут»</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение

при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность,

пластичность движений.

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании	Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	Общеразвивающие упражнения Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями. Ширина 15-20см, длина-3м. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух	«Найди себе пару» «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочко

Я	двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		ногах на месте с поворотом в право в лево. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед по прямой.		м над головой. «Найдем воробушка»
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ползание по прямой на четвереньках.	«Самолеты» «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками; Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола; лазанье под дугой. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками дистанция 3-4 м.	«Огуречик, огуречик ...». «Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в

						чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановка «Чик-чирик!» Ходьба, бег в рассыпную проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске с перешагиванием. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору». «Огуречик, огуречик ... »	Игра малой подвижности: «Где посту чали?».
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, а так же с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета, (косичка) перепрыгивая ее.	«Кот и мыши». «Найди свой цвет!».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».
2 Н Е Д	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; по команде воспитателя найти	Общеразвивающие упражнения Без предметов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей	«Автомобили». «Ловишки»	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»

Е Л Я	прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	свое место в шеренге. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		друг другу, между предметами.		
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Общеразвивающие упражнения С мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, дугу не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору» «Цветные автомобили»	И.М.П. «Угадай, где спрятано».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения С кеглей	1. Лазанье под дугу, шнур не касаясь руками пола. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Равновесие- ходьбе по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прокатить мяч по дорожке.	«Кот и мыши» «Лошадки»	И.М.П. «Угадай кто позвал?»
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу	Общеразвивающие упражнения С кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, а так же с мешочком на голове.	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди

Е Л Я	удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.		2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		и промолчи» .
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения Без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая	Общеразвивающие упражнения С мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.

		колени, руки на поясе;		ступни		
		переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.		4. Прыжки на двух ногах между предметами		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающ е упражнения С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 НЕ ДЕ ЛЯ	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем

	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	по сигналу перестроение в колонну		предметами		цыпленка».
2 НЕ ДЕ ЛЯ	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 НЕ Д Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Иде спрятался зайка?».
Е Л Я				3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		
4 НЕ ДЕ ЛЯ	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты				2—3 минут
ЯНВАРЬ						
И Н Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

Я	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упр. с мячом. Упражнять в перепрыгивании через препятствия.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с косичкой.	1. Отбивание мяча о пол 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза) 3. Игровое упр. «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни-не задень»	Подвижная игра «Лошадки».	Ходьба в колонне по одному

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умения правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. С мешочком на голове, руки на пояс не касаясь руками пола. 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ФЕВРАЛЬ						

Т Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
--	--	---	----------------------------	--	-----------------------------------	------------------------

2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

	левой ногое.					
--	--------------	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАРТ						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку»
--	--	--	--	---	-----------------------------------	---------------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Обще развивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца»
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением	Ходьба в колонне по одному	Обще	1. Равновесие-ходьба по скамейке	Подвижная игра «У	Ходьба в

Н Е Д Е Л Я	заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	бег в колонне по одному.	развивающие упражнения с мячом	с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	медведя во бору».	колонне одному.
--	--	--------------------------	--------------------------------	---	-------------------	--------------------

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег 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 о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),

- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ая часть
		2-3		17-18	3-4	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижност и «У кого мяч?».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижност и «Найди и промолчи».
3 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен,	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.

Я	ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.		приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком		
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, за голову).

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
		2-3		17-18	3-4	
Октябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.

3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	<p>1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.</p>	ОРУ с малым мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень». 	<p>«Пожарные на учений».</p> <p>«Мышеловка»..</p>	<p>Игра малой подвижности и «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один</p>	ОРУ с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». <p>«По мостику»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Ловишки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой</p>

	<p>предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>	<p>ряд. Ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>				<p>подвижности «Затейники»</p>
--	--	--	--	--	--	------------------------------------

З Н Е Д Е Л Я	<p>1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p> <p>2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную</p> <p>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p>	ОРУ с большим мячом	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>1. «Перебрось и поймай».</p> <p>2. «Перепрыгни - не задень»</p>	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	<p>1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.</p>	ОРУ На гимнастических скамейках	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета</p> <p>3. Равновесие</p> <p>1. «Кто быстрее».</p> <p>2. «Мяч о стенку».</p>	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.
Декабрь						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто дальше бросит». 2. «Не задень». 	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз- Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными и постройками за самым ловким «Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному</p> <p>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега</p>	Общеразвивающие упражнения с флажками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши <ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель». 2. «Кто быстрее до снеговика». 3. Ползание <ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель». 2. «Кто быстрее до снеговика». 	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз- Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой

	между снежными					
--	----------------	--	--	--	--	--

	постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	задает воспитатель		3.«Пройдем по мостику».		подвижности «Найди предмет».
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Метко в цель». 2. «Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному умеренном темпе

	разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.				за воспитателем
Январь						
И Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4. упражняются в ходьбе на лыжах 5. «Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с веревкой</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4. «Кто быстрее». 5. «Пробеги — не задень». 	<p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на скамейке</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола 3. ходьба с перешагиванием через набивные мячи 	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Мороз Красный нос»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей</p>

4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	Общеразвивающие упражнения с обручем	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь. 4. ведение мяча в прямом направлении. 	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.
---------------------------------	--	--	--------------------------------------	--	------------------------------	-----------------------------

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4. «Точный пас» 5. «По дорожке»</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p>	<p>Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>

	упражнения с бегом и прыжками	воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений				
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 Н Е Д Е	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу

Я	сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	ходьба врассыпную; построение в колонны.		ходьбе 5. «Гонки санок». 6. «Не попадись». 7. «По мостику».		воспитателя.
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя;	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.

Е Л Я	мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.		кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».		
З Н Е Д Е Л я	Упражнять детей в ходьбе со сменной темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

Ж	скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Упражнение в беге на скорость		задень».		
Апрель						
И Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки- перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флага».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

		воспитателем до 2 мин между предметами				
З Н Е Д Е Л Ж	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20	Общеразвивающие	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги — не задень».	Подвижная игра	Игра малой

Н Е Д Е Л Я	между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	м) на скорость до обозначенного места	упражнения.	«Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	подвижности «Угадай по голосу» Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

МАЙ

И Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин;	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» 	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси- лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.

	повторить игровые упражнения с мячом, бегом.					
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

З Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической 	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному у.</p> <p>Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле»,</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее» 	<p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному у за самым ловким игроком - Щукой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному у.</p>

игровые упражнения с мячом.					
-----------------------------	--	--	--	--	--

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут 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.
- Могут 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.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			СЕНТЯБРЬ			
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Я		колонны.				
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
ОКТАБРЬ						

1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 Н	Упражнять детей в ходьбе с	Ходьба в колонне по		1. Ведение мяча по прямой		

Е Д Е Л Я	высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
Ч Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы сменной темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по вышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».
Ноябрь						
Г Н Е Д Е	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок? И.М.П. «Затейники».

Л Я	2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).				
2 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигурки». Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.

	колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.					
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку</p> <p>переход с одного пролета на другой;</p> <p>повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную</p> <p>Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя</p> <p>выполнение поворотов прыжков направо (налево);</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>4.Бросание мяча о стенку</p> <p>5.«Передай мяч».</p> <p>6.«С кочки на кочку».</p>	<p>П.И. «Фигуры»</p> <p>П.И. «Хитрая лиса».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному у Игры малой подвижности по выбору детей</p>
ДЕКАБРЬ						

<p>И Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку 	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!». 	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному</p>

З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони». 	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас».. 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи». 	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
ЯНВАРЬ						
I Н Е Д Е	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя: упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с палкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук 	Подвижная игра «День и ночь» «Два мороза»	Ходьба в колонне по одному

Л Я				3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую		
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук-за голову, на пояс вверх; ходьба и бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч» 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	Подвижная игра «Совушка» «Два мороза»	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1. Прыжки в длину с места «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий

	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.	колонне по одному, перестроение в три колонны.	упражнения без лыж Упражнения на лыжах:	(300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие.		бег без лыж 200 метров
--	--	--	--	---	--	------------------------

ФЕВРАЛЬ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».

Я	переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке		учебной лыжне		
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель»
4 Н	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности

Е Д Е Л	четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с	по одному. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания	(большой диаметр)	хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка»,		«Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»
Я	метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	«Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне		приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.		
МАРТ						
Т Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Мы —	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейник и». Игра «Охотник и и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко

Е Л Я	в заданиях с мячом.	веселые ребята»				»
З Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»</p>	Общеразвивающие упражнения с палкой	<p>1.Метание мешочков</p> <p>2.Ползание</p> <p>3.Равновесие</p> <p>1. «Пас ногой»</p> <p>2. «Ловкие зайчата»</p>	<p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра «Эхо».</p>
4 Н Е Д Е Л	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>Игровое упражнение «Салки — перебежки».</p>	Общеразвивающие упражнения	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Игра «Удочка»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Игра «Горелки».</p>
Апрель						

I Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>Игра «Быстро возьми».</p> <p>Игровое задание «Быстро в шеренгу»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p>	<p>Равновесие</p> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p>Переброска мячей в шеренгах</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» 	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>
2 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному</p> <p>ходьба и бег враспынную.</p> <p>«Слушай сигнал».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины». 	<p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пройди — не задень». 	<p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Подвижная игра малой подвижности и «Тихо —</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне</p>

Л Я	прыжками, в равновесии.	одному. «Перебежки»		2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	громко».	не по одном у.
4 Н	Повторить ходьбу и бег с выполнением	Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие	1. Бросание мяча в шеренгах.	Подвижная игра	Ходьба в
Е Д Е Л Я	заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам»	упражнения на гимнастических скамейках	2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	«Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
МАЙ						
Т Н Е Д Е Л	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге,	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по

Я	упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.		5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»		выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра	Ходьба в колонне по одному Ходьба

Е	беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную;	врассыпную.		«Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	«Горелки».	а в колон не по одном у.
Л	повторить задания с мячом и прыжками.					
Я						

3.8 Перечень программно-методического обеспечения.

- Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада. (2-3 лет).
 - Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (4-5 лет).
 - Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. (5-6 лет).
 - Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (6-7 лет).
 - Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 3–5 лет.
 - Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 5-7 лет.
 - Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (2–3 года).
 - Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (4–5 лет).
 - Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (5-6 лет).
 - Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (6-7 лет).
- Степанова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей раннего возраста (2-3 года).