

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 180 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ ДЕТСКИЙ САД №180)**

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом

МОУ Детский сад № 180

от « 29 » 08 2019 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детский сад № 180

С.А.Зверева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физического воспитания
муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №180
Советского района Волгограда»
на 2019-2020 учебный год
/ разработана в соответствии
с ФГОС ДО, АООП и ООП ДОО/**

Автор-составитель:
инструктор по
физической культуре
Снигирь С.В.

Волгоград
2019

Содержание

1. Пояснительная записка	3-6
2. Учебный план	6-7
3. Режим организации образовательной деятельности	7-9
4. Календарно-перспективное планирование на год	9-93
5. Система мониторинга	93-95
6. Взаимодействие со специалистами ДОО	95
7. Описание программно-методического, материально-технического обеспечения	95-97
8. Список методической литературы	97

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа **инструктора по физической культуре** разработана на основе Основной образовательной программы и Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 180 г.Волгограда Советского района и программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам »;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа составлена на основании двух основных программ:

➤ Основной образовательной программы дошкольного образования

«От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., М.А. Васильевой, Т.С.Комаровой, являющейся инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленным с учетом новейших достижений современной науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования.

➤ «Адаптированной программы коррекционно – развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи (с 3 до 7 лет)) Н.В. Нищевой – 3 –е изд. переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Ведущей целью рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, физического развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов физической детской деятельности.

Задачи:

Физкультура в физкультурном зале	Бассейн	Группы компенсирующей направленности (ОНР)
1.Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. 2.Обеспечение гармоничного физического развития, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений. 3.Формирование правильной осанки, элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности. 4.Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. 5.Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических		

упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.		
1. Совершенствование умений и навыков в основных видах движений.	1. Формирование навыков плавания и умения владеть своим телом в непривычной среде.	1. Развитие речевого дыхания; речевого и фонематического слуха; звукопроизношения; коммуникативных функций.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют следующие факторы:

- забота об эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка
 - максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
 - творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
 - вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
 - уважительное отношение к результатам детского творчества;
 - единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
 - соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

Общие сведения о группах.

Средняя группа №1, средняя группа №4, средняя группа №11

Старшая группа №8, старшая группа №9, старшая группа №10, старшая группа компенсирующей направленности (ТНР) №5

Подготовительная группа №6, подготовительная группа №7, подготовительная группа компенсирующей направленности (ТНР) №3

Смешанная ранняя группа кратковременного пребывания №13

Все дети соответствуют возрастным рамкам данной группы.

Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Программа строится на важнейшем дидактическом принципе – развивающем обучении и на научном положении Л.С.Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы.

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Возрастные особенности детей 2 – 8 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 25см. 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 – 2,5кг. 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 – 4кг 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 – 34кг по сравнению с 15 – 17кг 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. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
 - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
 - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги, не теряя равновесие;
 - бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
 - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8м;
 - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.
- 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.

2. Учебный план.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели.

Образовательные области	Возрастная группа От 2 лет до 8 лет		
	неделя	месяц	учебный год
Физическое развитие (физкультура)			
Старшая группа №8	2	8	72
Старшая группа №10	2	8	72
Старшая группа компенсирующей направленности (ТНР) №5	2	8	72
Подготовительная группа №6	2	8	72

Подготовительная группа компенсирующей направленности (ТНР) №3	2	8	72
Смешанная ранняя группа кратковременного пребывания №13	2	8	72
Физическое развитие (плавание)			
Средняя группа №1	1	4	36
Средняя группа №4	1	4	36
Средняя группа №11	1	4	36
Старшая группа №8	1	4	36
Старшая группа №9	1	4	36
Старшая группа №10	1	4	36
Старшая группа компенсирующей направленности №5	1	4	36
Подготовительная группа №6	1	4	36
Подготовительная группа №7	1	4	36
Подготовительная группа компенсирующей направленности №3	1	4	36
Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.			

Рабочая программа на 2019-2020 учебный год представлена в виде Календарно-перспективное планирования с использованием образовательной области:

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

3.Режим организации образовательной деятельности.

Циклограмма деятельности инструктора по физическому воспитанию на 2019 – 2020 учебный год (старшая, подготовительная группы и группа короткого дня).
(ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

Расписание непрерывной образовательной деятельности на 2019-2020 учебный год
(ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

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

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;

Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	ежедневно ежедневно	Инструктор по физо
2.	Двигательная активность		
2.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физо
2.2.	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию	3 р. в неделю	Инструктор по физо
2.3.	Элементы спортивных игр	1 р. в неделю	Инструктор по физо
2.4.	Подвижные игры	1 р. в неделю	Инструктор по физо
2.5.	Активный отдых - физкультурный досуг	1 р. в месяц	Инструктор по физо
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День Защитника Отечества» «1 июня – день защиты детей»	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор по физо
3.	Лечебно – профилактические мероприятия		

3.1.	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	3 р. в неделю	Инструктор по физо
3.2.	Профилактика плоскостопия - корригирующие упражнения для детей с ортопедическими нарушениями	2 р. в неделю	Инструктор по физо
3.3.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	В неблагоприятный период (осень, весна)	Инструктор по физо
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа)	Инструктор по физо
4.	Закаливание		
4.1.	Солнечные, воздушные ванны	Лето	Инструктор по физо

4.Календарно-перспективное планирование

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия в старшей группе

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7-8
С Е Н Т Я Б Р Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола; выполнять взмах рук в прыжке с доставанием предмета; подбрасывать мяч вверх и ловить руками; ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроением в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
	ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе, через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с	1. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах («Достань до предмета»). 2.Подбрасывание мяч вверх двумя руками и ловить, не прижимая к груди, ловить	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2.Ходьба по канату (верёвке) боком приставным шагом, с	1.Пролезание в обруч боком, прямо. 2.Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с

		продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола, между предметами. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах двумя руками снизу, после удара мячом о пол.	с хлопком в ладоши. 3.Бег в среднем темпе. 4.Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	мешочком на голове, руки на поясе – спину и голову держать прямо. 3.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание вверх и ловля его с хлопком. 4.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.	мешочком на голове, руки на поясе. 4.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 5.Прыжки на двух ногах между предметами.
	3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка»	«Сделай фигуру»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»
	Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
О К Т Я Б Р Ь	Задачи:	Учить: перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; поворотам во время ходьбы по сигналу; выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метания мяча в цель; в равновесии в прыжках. Повторить пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие.			
	1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
	ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	Без предметов
		1. Ходьба по гимнастической скамейке боком	1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой	1.Пролезание боком, в группировке подряд через

	2-я часть: Основные виды движений	приставным шагом, с перешагивание м через кубики, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, правым и левым боком. 3. Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах.	2. Перебрасыван ие мяча друг другу двумя руками из-за головы, от груди. 3. Ползание на четвереньках с переползанием через гимнастическу ю скамейку.	и левой рукой с расстояния 2м; 3м . 2. Подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Ходьба с перешагивание м через кубики, руки на поясе, голову и спину держат прямо.	три обруча. 2. Ходьба по гимнастическ ой скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет, повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие, прыжки с трех шагов на препятствие. 4. Переползани е на четвереньках с преодолением препятствий.
	3-я часть: Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу».	«Удочка»	«Гуси- лебеди»
	Малоподвижн ые игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает — не летает»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
Н О Я Б	Задачи:	Учить: перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать: навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную; перебрасывание мяча в шеренге; ползание по скамейке на животе; ведение мяча между предметами; пролезание через обручи с мячом в руках; ходьбу с остановкой по сигналу. Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбы «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
	1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колена, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.			
	ОРУ	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастическо

Р Б	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленным и в одну линию. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы ноги на ширине плеч. 4. Прыжки по прямой - два прыжка на правой ноге, затем два на левой.	1. Прыжки с продвижением вперёд-по-очередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге, попеременное подпрыгивание. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд шагом. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. 4. Ходьба на носках, руки за головой, между кеглями	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, на носках между предметами. 4. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами.
	3-я часть: Подвижные игры	«Салки с ленточкой»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Мышеловка»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу.	«У кого мяч?»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
	Задачи:	Учить: ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча, ползание по гимнастической скамейке. Закреплять равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.			

Д Е К А Б Р Ь		Развивать ловкость и глазомер.			
	1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
	ОРУ	С палкой	С флажками	Без предметов	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны, боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Перепрыгивание на двух ногах через бруски, через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперёд. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах.	1. Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед; прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе); боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах двумя руками снизу; с хлопком перед ловлей.	1. Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек; влезание разноимённым способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями; на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Бросание мяча о стену.
	3-я часть: Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
	Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч?»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
	Задачи:	Учить: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползании на четвереньках,			

Я Н В А Р Ь		проталкивая мяч перед собой головой, пролезании в обруч и в равновесии, ведении мяча в прямом направлении. Повторять и закреплять: ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
	1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании.			
	ОРУ	С кубиком	С верёвкой	С мячом	С верёвкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег по наклонной доске балансируя руками. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками, на двух ногах через набивные мячи, положенные в шахматном порядке. 3.Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4.Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах друг другу.	1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3.Бросание мяча вверх. 4.Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 5.Перебрасывание мячей двумя руками снизу.	1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах; перебрасывание мяча и ловля после отскока от пола. 2.Пролезание в обруч правым и левым боком не касаясь верхнего края обода, пола руками в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе; с мешочком на голове руки в стороны.	1.Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы. 4.Ведение мяча до обозначенного места.
	3-я часть: Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Летает - не летает»	«Найди и промолчи»	«Мяч водящему»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; метать мячи в вертикальную цель; лазать по гимнастической стенке. Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; отбивании мяча о землю.			

Ф Е В Р А Л Ь		Закреплять: умение перепрыгивать через бруски; забрасывание мяча в корзину; навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места; подлезание под палку и перешагивание через неё.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимательность.			
	ОРУ	С обручем	С палкой	На скамейке	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны; бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски без паузы прямо; правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы; от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. Ползание на четвереньках между кеглями. 5. Перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой; левой рукой 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 5. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой; руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места; между предметами, поставленными в один ряд. 4. Отбивания мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание мяча и ловля его

					правой и левой рукой.
	3-я часть: Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»
	Малоподвиж- ные игры	«Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть)	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
МАРТ	Задачи:	Учить: ходьбе по канату с мешочком на голове; прыжкам в высоту с разбега. Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; прыжкам из обруча в обруч; перебрасывании мяча друг другу; метании в цель; ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно. Повторить: ползание на четвереньках между предметами; по скамейке на ладонях и ступнях; в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого; на двух ногах через кубики. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. 3. Прыжки правым (левым) боком	1. Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу; правой и левой рукой способом от плеча. 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между кеглями; с перешагиванием через кубики, руки за головой. 4. Подлезание

		шеренгами, с хлопком в ладоши.		через короткие шнуры. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 5. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	под дугу (подряд 3 шт.), не касаясь руками пола.
	3-я часть: Подвижные игры	«Пожарные на учении».	«Медведи и пчель».	«Ловишки».	«Не оставайся на полу».
	Малоподвижные игры	«Мяч водящему».	Эстафета с мячом.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай по голосу».

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
А П Р Е Л ь	Задачи:	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках на двух ногах; метании в вертикальную цель; ходьбе и беге между предметами; прокатывании обручей; равновесии в прыжках. Закреплять: исходное положение при метании в вертикальную цель; навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба по одному; ходьба и бег по кругу; враспынную; с перешагиванием через шнуры; бег до 1 минуты в среднем темпе; ходьба и бег между предметами.			
	ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге. 3. Метание в	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5-6 подпрыгиваний подряд; с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская

		вертикальную цель правой и левой рукой. 4.Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. 5.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	3.Пролезание в обруч	носок, руки за голову; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 4.Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.	реек. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 4.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 5. Ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе, носки оттянуты.
	3-я часть: Подвижные игры	«Медведи и пчелы».	«Ловишки-перебежки».	«Удочка».	«Карусель».
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	«Угадай по голосу».

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
	Задачи:	Учить: прыжкам в длину. Упражнять: в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; перешагивании через надувные мячи; прыжках на двух ногах; перебрасывании мяча друг другу; лазании «по-медвежьему»; бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: умение ползать по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
	1-я часть:	Ходьба и бег между предметов; в рассыпанную между предметами;			

М А Й	Вводная	бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			
	ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С кольцом
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах; с ноги на ногу с продвижением вперед до флажка. 3. Бросание мяча о стену одной рукой, а ловля двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки за головой. 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. 4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). 3. Подлезание под дугу (обруч).	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя; ловля его одной рукой; бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 раза подряд. 5. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием кубики, руки на поясе 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики боком, поднимая высоко колени. 5. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.
	3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу».	«Пожарные на учении»	«Караси и щука».
	Малоподвижные игры	«Что изменилось?».	«Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

**непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия в
подготовительной группе**

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
С Е Н Т Я Б Р Ь	Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать: точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур, в перелазании через скамейку, прыжки на двух ногах, акробатический кувырок.			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м – бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с чётким поворотом на углах; бег до 60с; перестроение в колонну по три.			
	ОРУ	Без предметов	С флажком	С малым мячом	С палкой
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; из-за головы.	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка с небольшого разбега. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его 4. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 5. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах из положения двумя руками снизу.	1. Подбрасывание мяча одной рукой (правой и левой) и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу с хлопком под коленом в ладоши, опуская ногу – раз-вести руки в стороны; на середине выполнить поворот в среднем темпе, пройти дальше.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше; ходьба боком приставным шагом, перешагивая через кубики. 3. Прыжки из обруча в обруч в шахматном порядке; на правой и левой ноге через шнуры. 4. Лазанье в обруч правым

			6. Упражнение «крокодил».	.	и левым боком.
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберётся до флажка»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
О К Т Я Б Р Ь	Задачи	Учить: выполнять прыжки вверх из глубокого приседа. Закреплять: навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений.			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
	ОРУ	Без предметов	С кеглей	На скамейке	С мячом
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны - встать, пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры; на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него с	1. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед; забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4. Лазанье в обруч на четвереньках	1. Ведение мяча по прямой; между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову. 4. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами; на двух ногах в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гим-

		продвижением вперёд. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая его к груди (вариант - ловля мяча с хлопком в ладоши). 4.Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах с хлопком в ладоши перед тем как поймать.	; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.		настической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на поясе.
	3-я часть Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Охотники и утки»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
Н О Я Б Р Ь	Задачи	Учить: ходьбе по канату, прыжкам через короткую скакалку, бросанию мешочка в горизонтальную цель. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках, подползании через шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на голове, равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.			
	ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов
	2-я часть	1.Ходьба по канату (шнур) боком, приставным	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее	1.Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.	1.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно,

	Основные виды движений	шагом: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате; приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната руки произвольно 5. Броски мяча в корзину двумя руками.	вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах двумя руками из-за головы. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Передача мяча в шеренгах.	2. Лазанье под дугу, не касаясь её верхнего края. 3. Ходьба на носках, руки за головой между кубиками, положенными в одну линию; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 5. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	энергично отталкиваясь от пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше; ходьба на носках, руки на пояс или за голову. 3. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
	3-я часть Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Мышеловка»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
	Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок»	«Фигуры»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
	Задачи	Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу, бега с преодолением препятствий, враспынную, перестроения с одной колонны в две и три. Развивать: координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры, ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять: в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах,			

Д Е К А Б Р Ь		ползании по гимнастической скамейке.			
	1-я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом в другую сторону по сигналу, бег врассыпную, с преодолением препятствий, между предметами. Перестроение в колонну по два и три.			
	ОРУ	В парах	С палкой	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики, руки свободно балансируют; ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их; на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу, от груди и из-за головы.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; между предметами на двух, на левой и правой ногах. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4. Прокатывание мяча между предметами, по окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться. 5. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. 4. Перебрасывание мячей в парах. 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики, поднимая высоко колени, руки за голову. 5. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.

	3-я часть Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики -воробышки»	«Хитрая лиса»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
Я Н В А Р Ь	Задачи	Учить: ходьбе приставным шагом, прыжкам на мягком покрытии, метанию набивного мяча. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения, переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять: в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках через короткую скакалку.			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук - за голову, на пояс, вверх; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.			
	ОРУ	С палкой	С кубиком	Без предметов	Со скакалкой
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 4. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (приседание, поворот кругом и т.д.).	1. Переброска мячей друг другу с ловлей мяча после отскока о пол двумя руками. 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, лазанье под шнур и продолжение ползания. 3. Ходьба на носках, между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами. 4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.

		порядке на небольшом расстоянии один от другого. 5.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.			
	3-я часть Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
Ф Е В Р А Л Ь	Задачи	Учить: прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Закреплять: навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Развивать: ловкость и глазомер. Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в переброске мяча, в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить: лазанье в обруч (под дугу), ходьбу со сменой темпа движения.			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс, с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной; подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
	ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом
	2-я часть Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 2.Броски мяча в середину	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд. 2.Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. 3.Прыжки между	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке,	1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, с

		между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры с энергичным отталкиванием от пола. 4. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 5. Эстафета с мячом «Мяч по кругу».	предметами на двух ногах, на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 4. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 5. Переброска мяча друг другу в парах от груди.	перешагивая через кубики, попеременно правой и левой ногой 3. Метание мешочков в обручи, лежащие на полу, в горизонтальную цель правой и левой рукой.	мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 5. Эстафета с мячом «Передал - садись».
	3-я часть Подвижные игры	«Третий лишний»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» (с прыжками)	«Жмурки»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
МАРТ	Задачи	Учить: вращать обруч на руке и на полу. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10м, бег – 20м), врассыпную, строевые упражнения, перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения, бег до 2,5 минут. Построение в три колонны на счёт «раз-два-три», бег до 3 минут, ходьба и бег «змейкой».			
	ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
	2-я часть	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед, через	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по прямой с

	Основные виды движений	друг другу -на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах способом ноги врозь, ноги вместе, на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 4.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 5.Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	шнуры на правой и левой ноге. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли); в парах. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 4.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	прямом направлении на четвереньках. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 5.Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	перешагивание м через кубики, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая его. 5.Эстафета «Передача мяча в шеренге». 6.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.
	3-я часть Подвижные игры	«Ключи».	«Затейники».	«Волк во рву».	«Совушка»
	Малоподвижные	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	По выбору детей.

	игры	одному.	одному.	одному.	
--	------	---------	---------	---------	--

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
А П Р Е Л Ь	Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении – «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
	1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления, с ускорением и замедлением движений по сигналу. «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью до 80м (1,5мин.), бег с перешагиванием через шнуры, ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счёт «раз-два».			
	ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимн.скамейке
	2-я часть Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках - «Кто быс-трее до кубика». 4.Эстафета с мячом «Передал - садись». 5.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 5.Ползание на четвереньках	1.Бросание мяча в шеренгах; в парах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 5.Игровое упражнение «Догони пару».

		вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах; в парах. 4.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.		с опорой на ладони и колени между предметами. 6.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.	
	3-я часть Подвижные игры	«Хитрая лиса».	«Мышеловка».	«Затейники».	«Салки с ленточкой».
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятия 1 – 2	2-я неделя Занятия 3 - 4	3 –я неделя Занятия 5 - 6	4-я неделя Занятия 7 - 8
М А Й	Задачи	Учить: бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку, ведение мяча.			
	1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, ходьбу и бег с перешагиванием через предметы, строевые упражнения.			
	ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палкой
	2-я часть Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и	1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через

		ногу, продвигаясь вперед. 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 4.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке. 5.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, не прижимая мяч к груди, следить за его полетом. 6.Прыжки на двух ногах между предметами.	боком, не касаясь руками пола и верхнего края обруча. 4.Прыжки в длину с разбега. 5.Метание мешочков в вертикальную цель. 6.Ходьба между предметами с мешочком на голове.	другой, руки за голову. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 5.Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	кубики, руки за головой или на пояс. 3.Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге между кеглями, руки произвольно. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5.Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.
	3-я часть Подвижные игры	«Совушка».	«Горелки».	«Воробьи и кошка».	«Охотники и утки».
	Малоподвижные игры	«Великаны и гномы».	«Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает».

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия в старшей группе компенсирующей направленности

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7-8
С Е Н Т Я Б Р Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру с мешочком с песком на вытянутой ладони, ходьбе по кругу, выполняя различные движения руками (в стороны, вверх, к плечам), подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; бросать мяч о землю и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге приставным шагом правым и левым боком, в беге с высоким подниманием коленей, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, приставным шагом правым и левым боком, ходьба в колонне с различным движением рук, бег с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в обычном темпе.			
	ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру с мешочком с песком на вытянутой ладони. 2. Прыжки на двух ногах с места. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ловля мяча двумя руками после удара об пол.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка. 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.	1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 2. Ходьба по канату (верёвке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.	1. Ходьба по шнуру с мешочком с песком на вытянутой ладони. 2. Прыжки на двух ногах с места. 3. Ловля мяча двумя руками после удара об пол.
	3-я часть: Подвижные игры	«Пятнашки»	«Прыжки по кочкам»	«Мы - весёлые ребята»	«Успей встать в обруч»
	Малоподвижные игры	«Кто летает?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
О К Т Я Б Р Ь	Задачи:	Учить: перестроению в колонну по два; в бросании мяча вдаль поочередно правой и левой рукой; метании мешочка вдаль правой и левой рукой; прыжкам на скакалке. Упражнять в подлезании под верёвку, дугу; ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить ходьбу и бег приставным шагом правым и левым боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу со сменой ведущего; ходьба друг за другом «змейкой» без ориентиров; ходьба и бег приставным шагом правым и левым боком, ходьба с имитацией движений «мышка», «цыплёнок», «медведь».			
	ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по прямой с мешочком с песком на голове. 2. Бросание вдаль мяча поочередно правой и левой рукой.	1. Подлезание под верёвку, дугу правым, левым боком, прямо, не касаясь пола. 2. Прыжки через скакалку. 3. Быстрый бег с перерывами.	1. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке (дойти до конца, повернуться и идти назад). 3. Переползание через скамейку.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (дойти до конца и сойти не спрыгивая). 2. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 3. Прокатывание мячей друг другу.
	3-я часть: Подвижные игры	«Птицы и клетка»	«Удочка»	«Хитрая лиса»	«С кочки на кочку»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное - несъедобное»	Ходьба в колонне по одному.	«Море волнуется»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
Н	Задачи:	Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, со сменой ведущего, с обеганием предметов; в ходьбе «змейкой», в подлезании под шнур, дугу. Повторить ходьбу «змейкой»; быстрый бег; перебрасывание мяча друг другу. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу со сменой ведущего; ходьба друг за другом «змейкой» без ориентиров; бег с обеганием предметов широким и мелким шагом; быстрый бег; ходьба с имитацией движений «аист», «лошадка», «паучок».			

О Я Б Р Ь	ОРУ	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гим. скамейке
	2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Подлезание под шнур прямо, правым и левым боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура.	1. Стоять на носках, руки вверх. 2. Перебрасывание мяча с одной руки в другую. 3. Перебрасывание мяча друг другу.	1. Прыжки на одной ноге на месте. 2. Пролезание в обруч (взять обруч двумя руками, поднять над головой, «надеть на себя», опустить на пол, выйти из обруча).	1. Разойтись вдвоём на лежащей, на полу доске. 2. Прокатывание мяча двумя руками по гимнастической скамейке.
	3-я часть: Подвижные игры	«Заяц без домика»	«Кот и воробей»	«Караси и щука»	«Мяч – соседу»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	«Кто летает?»	«Море волнуется»	«Найди и промолчи»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
Д Е К А Б Р Ь	Задачи:	Учить: перешагивать и перепрыгивать последовательно через предметы высотой 15-20см. Упражнять: в ходьбе и беге, придерживаясь определённого направления; со сменой темпа; с поворотами по сигналу. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке разными способами. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, по два, придерживаясь определённого направления; друг за другом, со сменой темпа; с поворотами по сигналу.			
	ОРУ	С палкой	С флажками	Без предметов	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание последовательно через 4-6 линий. 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Перешагивание через предметы один за другим высотой 20см. 2. Прокатывание мяча двумя руками по	1. Перепрыгивание последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20см. 2. Ползание по гим-	1. Перепрыгивание последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20см. 2. Прокатывание мяча двумя

		животе, подтягиваясь руками.	узкому коридору шириной в цель.	настической скамейке с опорой на колени и предплечья.	руками по узкому коридору шириной в цель.
	3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Поймай лягушку»	«Успей встать в обруч»	«Коршун и наседка»
	Малоподвижн ые игры	Ходьба в колонне по одному.	«Съедобное - несъедобное»	Ходьба в колонне по одному.	«Кто летает?»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
Я Н В А Р Ь	Задачи:	Учить: перешагивать последовательно через предметы высотой 20см. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по два, придерживаясь определённого направления, в ходьбе друг за другом в полуприседе, с перекатом с пятки на носок. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке разными способами. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьбе по кругу друг за другом в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, непрерывный бег в течение 1-1,5 мин.			
	ОРУ	С кубиком	С верёвкой	С мячом	С верёвкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд. 2.Пролезание в обруч различными способами.	1.Перешагивание через предметы высотой 20см. 2.Прокатывание мяча двумя руками по узкому коридору в цель.	1.Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд. 2.Пролезание в обруч различными способами.	1.Ходьба по канату- носки на канате, пятки на полу. 2.Подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками.
	3-я часть: Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Кот и воробей»	«Хитрая лиса»	«С кочки на кочку»
	Малоподвижн ые игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
	Задачи:	Учить: метать в горизонтальную цель мячи, мешочки с песком с расстояния 3-5м, стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперёд, в сторону. Упражнять: в ходьбе друг за другом в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, в ходьбе и беге, меняя темп, с поворотами по сигналу, в непрерывном беге до 1,5 минуты. Закреплять умение переползать через несколько препятствий подряд, перебрасывать мяч из одной руки в другую. Развивать ловкость и координацию движений.			

Ф Е В Р А Л Ь	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, друг за другом, меняя темп, с поворотами по сигналу, ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, бег до 1,5 минут, ходьба с перешагиванием кубиков.			
	ОРУ	С обручем	С палкой	На скамейке	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Стойка на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед. 2. Метание в горизонтальную цель мяча мешочка с песком.	1. Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад. 2. Ползание на четвереньках с одновременным толканием головой мяча перед собой.	1. Стойка на одной ноге, руки вверх, вторая нога в сторону. 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1. Перепрыгивание с места предметы высотой до 30 см. 2. Переползание через несколько препятствий подряд.
	3-я часть: Подвижные игры	«Мяч – соседу»	«Заяц без домика»	«Мы - весёлые ребята»	«Успей встать в обруч»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	«Кто летает?»	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
М А Р Т	Задачи:	Учить: прыжкам в высоту с разбега; прокатыванию мяча «змейкой» с помощью палочки. Упражнять: в ходьбе и беге друг за другом с выполнением заданий; подбрасывании мяча вверх. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке разным способом. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом в чередовании с выполнением и.п.д. «пингвины», «маугли»; на прямых ногах, не сгибая колени; выполняя задания педагога. Бег по кругу друг за другом; приставным шагом вправо и влево; «змейкой».			
	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Перешагивание один за другим 5-6 кубиков. 2. Прокатывание мяча по прямой,	1. Ползание по гимнастической скамейке назад. 2. Перепрыгивание на двух ногах боком канат.	1. Ходьба по скамейке гимнастическим шагом. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Ползание на четвереньках

		«змейкой» с помощью палочек, дощечек.		руками после хлопка.	«змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой.
	3-я часть: Подвижные игры	«С кочки на кочку»	«Хитрая лиса»	«Удочка»	«Мяч – соседу»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Найди и промолчи»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 – 2	2-я неделя Занятие 3 – 4	3-я неделя Занятие 5 – 6	4-я неделя Занятие 7 – 8
А П Р Е Л Ь	Задачи:	Учить: прыжкам через скакалку. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках на одной ноге на месте и с продвижением вперёд. Закреплять: метание в горизонтальную цель; пролезание в обруч правым и левым боком. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне с выполнением различных движений с малым мячом. Ходьба по кругу друг за другом с выполнением и.п.д. «разведчик»; с закрытыми глазами. Бег под длинной крутящейся скакалкой, челночный бег.			
	ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с носка, руки в стороны. 2. Метание в горизонтальную цель мешочки с песком.	1. Прыжки через скакалку. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков, руки на поясе. 2. Бросать мяч об землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 2. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд.
	3-я часть: Подвижные игры	«Коршун и наседка»	«Мы - весёлые ребята»	«Успей встать в обруч»	«Мышеловка»
	Малоподвижные игры	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.

Дат	Задачи	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----	--------	------------	------------	------------	------------

а	этапы занятия	Занятие 1 – 2	Занятие 3 – 4	Занятие 5 – 6	Занятие 7 – 8
М А Й	Задачи:	Учить: прыжкам в длину с разбега. Упражнять: в прыжках в длину с места; с ноги на ногу с продвижением вперёд. Закреплять: умение подбрасывать мяч вверх и ловить его одной рукой; перебрасывать его из одной руки в другую. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом с выполнением заданий; на прямых ногах, не сгибая колени; гимнастическим шагом; с закрытыми глазами. Бег под длинной крутящейся скакалкой, челночный бег.			
	ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С кольцом
	2-я часть: Основные виды движений	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-браз). 2.После бега по сигналу встать на скамейку, удерживая равновесие.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.	1.Кружиться на месте в одну и обратную сторону. 2.Перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях из-за головы, от груди.	1.Прыжки в длину с места; с разбега. 2.Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
	3-я часть: Подвижные игры	«Заяц без домика»	«Караси и щука»	«Охотники и заяц»	«Успей встать в обруч»
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.			

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия в подготовительной группе компенсирующей направленности

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
С Е Н Т Я Б Р Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, канату, ходьбе по кругу, выполняя скрестный шаг; бросать мяч вдаль из положения сидя ноги скрестно; бегать боком в правую и левую стороны скрестным шагом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге приставным шагом правым и левым боком, в беге на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному; ходьба в колонне в чередовании с выполнением и.п.д. «Мышка», «Цыплёнок», «Медведь», «Утёнок»; бег по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад. Ходьба в колонне по два, по три вдоль границ зала с поворотами; ходьба приставным шагом по кругу друг за другом боком в левую и правую стороны; скрестным шагом. Бег по одному с различным положением рук (на поясе, в стороны); боковым галопом в левую и правую стороны; бег боком в правую левую стороны скрестным шагом.			
	ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, канату прямо и боком. 2. Перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. 2. Перепрыгивание на двух ногах боком вправо-влево невысоких препятствий.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. 2. Бросание мяча вдаль из положения сидя ноги скрестно двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд.
	3-я часть: Подвижные игры	«Сеял дедушка горох»	«Волк во рву»	«Яблонька»	«Откуда хлеб пришёл?»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Садовник»	«Угадай, где спрятано»	«Летает – не летает»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
О К Т Я Б Р Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; отбивать мяч поочередно правой и левой рукой, стоя на месте и с продвижением вперёд. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе в колонне по два, по три вдоль границ зала с поворотами; в беге на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад; в прыжках через скакалку. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа, по прямой лицом и спиной вперёд; ходьба в колонне в чередовании с выполнением и.п.д. «Мышка», «Цыплёнок», «Медведь», «Утёнок». Ходьба в колонне по два, по три вдоль границ зала с поворотами. Медленный непрерывный бег до 2 – 3 минут; челночный бег; бег по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад, с различным положением рук (на поясе, в стороны).			
	ОРУ	Без предметов	С кеглей	На скамейке	С мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поочередным подниманием прямых ног. 2. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте.	1. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 2. Прыжки через длинную скакалку.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно прямые ноги с хлопком под ней. 2. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой с продвижением вперёд.	1. Подпрыгивания на месте: ноги вместе – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад. 2. Лазание с одного пролёта гимнастической стенки на другой по диагонали.
	3-я часть: Подвижные игры	«Ветер-ветерок»	«Кто останется босым?»	«Ноги выше поднимай»	«Мы весёлые ребята»
	Малоподвижные игры	«Дождик»	«Ветер»	«Затейники»	«Журавли учатся летать»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
Н О Я Б Р Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; отбивать мяч, стоя на месте с хлопком, с поворотом. Упражнять: в ходьбе в колонне по одному боком в правую и левую стороны скрестным шагом; в ходьбе приставным шагом правым и левым боком; с ускорением и замедлением темпа; в беге по кругу друг за другом боковым галопом в правую и левую стороны; в пролезании в обруч разными способами. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом боком в правую и левую стороны приставным шагом; в колонне по одному боком в правую и левую стороны скрестным шагом; с ускорением и замедлением темпа, по прямой лицом и спиной вперед. Бег по кругу друг за другом боковым галопом в правую и левую стороны; бег в колонне по одному вдоль границ зала боком в правую и левую стороны скрестным шагом. Медленный непрерывный бег до 2 – 3 минут; челночный бег.			
	ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо. 2. Отбивание мяча на месте с хлопком, с поворотом.	1. Прыжки с зажатым между ногами мешочком с песком прямо и «змейкой». 2. Пролезание в обруч разными способами.	1. Стоять на одной ноге, руки в стороны. 2. Перебрасывание мячей друг другу через сетку.	1. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа. 2. Подлезание под несколькими дугами подряд.
	3-я часть: Подвижные игры	«Цапля»	«Васька-серый»	«Мухи в паутине»	«Бездомный заяц»
	Малоподвижные игры	«На водопой»	«Найди и промолчи»	«За грибами»	«Летает – не летает»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
Д Е К А Б Р Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по верёвке, гимнастической скамейке; бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками, вести мяч в разных направлениях одной рукой. Упражнять: в ходьбе в колонне по три, четыре вдоль границ зала с поворотами, в ходьбе приставным шагом, спиной вперёд, с высоким подниманием коленей, широким шагом, с выполнением и.п.д. «Балерина», «Белка», «Лягушка»; в беге по кругу друг за другом, выбрасывая прямые ноги вперёд, перепрыгивая через препятствия, с высоким подниманием коленей, широким шагом. Развивать ловкость и координацию движений.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне друг за другом с выполнением и.п.д. «Балерина», «Белка», «Лягушка»; по три, четыре вдоль границ зала с поворотами, в колонне по одному приставным шагом, спиной вперёд; с высоким подниманием коленей, широким шагом. Бег по кругу друг за другом, выбрасывая прямые ноги вперёд; перепрыгивая через препятствия; бег в колонне по одному с различным положением рук.			
	ОРУ	В парах	С палкой	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по верёвке с остановкой посередине и поворотом. 2. Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку разными способами. 2. Лазание с одного пролёта гимнастической стенки на другой по диагонали.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом. 2. Ведение мяча в разных направлениях одной рукой.	1. Прыжки через длинную скакалку парами. 2. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.
	3-я часть: Подвижные игры	«Медведь»	«Левая, правая»	«На стульчике»	«Волк во рву»
	Малоподвижные игры	«Сосчитай по порядку»	«В ушки»	«Мебель»	«С Новым годом!»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
Я Н В А Р Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; метать мячи, мешочки с песком в движущуюся мишень; прыгать через большой обруч. Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с поворотами в разные стороны; по прямой с ритмическими притоptyваниями, с выполнением и.п.д. «Балерина», «Белка», «Лягушка»; по три, четыре вдоль границ зала с поворотами; в беге по кругу друг за другом, выбрасывая прямые ноги вперёд; с различным положением рук; с высоким подниманием коленей, широким шагом; с поворотами в разные стороны; в подлезании под несколькими дугами. Развивать ловкость и координацию движений, внимание.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с поворотами в разные стороны; с ритмическими притоptyваниями; с выполнением и.п.д. «Балерина», «Белка», «Лягушка»; по три, четыре вдоль границ зала с поворотами. Бег в колонне по одному с поворотами в разные стороны; с высоким подниманием коленей, широким шагом; с различным положением рук; по кругу друг за другом, выбрасывая прямые ноги вперёд.			
	ОРУ	С палкой	С кубиком	Без предметов	Со скакалкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через предмет. 2. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжки через большой обруч. 2. Подлезание под несколькими дугами подряд прямо и боком.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Метание мяча в движущуюся мишень.	1. Впрыгивание на мягкое покрытие двумя ногами, высота 20 см. 2. Продвижение вперёд, сидя на полу, без помощи рук.
	3-я часть: Подвижные игры	«Кувшинчик»	«Пирог»	«Два Мороза»	«Охотник и зайцы»
	Малоподвижные игры	«Моем чашку, моем кружку»	«Холодильник открываем»	«Найди и промолчи»	«Затейники»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
Ф Е В Р А Л Ь	Задачи:	Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель из разных положений; спрыгивать с высоты на мат, с последующим выполнением прыжков с продвижением вперёд; подлезать под гимнастическую скамейку; прыжкам в высоту с разбега. Упражнять: в ходьбе по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей, широким шагом; приставным шагом вперёд, спиной вперёд; в колонне по одному с поворотами в разные стороны; в беге по кругу, перепрыгивая через препятствия; в быстром беге; в колонне по одному с поворотами в разные стороны; с высоким подниманием коленей, широким шагом. Развивать ловкость и координацию движений, внимание.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей, широким шагом. Бег по кругу, перепрыгивая через препятствия (h = 10 – 15 см).			
	ОРУ	С обручем	Без предметов	С палкой	С мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную цель из разных положений.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на кисти рук и ступни ног. 2. Спрыгивание с высоты 30 см на мат, с последующим выполнением 4 – 5 прыжков с продвижением вперёд.	1. Кружиться на месте с закрытыми глазами. 2. Метание мяча, мешочка с песком в вертикальную цель из разных положений.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Подлезание под гимнастическую скамейку разными способами.
	3-я часть: Подвижные игры	«Два Мороза»	«Бездомный заяц»	«Волк во рву»	«Перелёт птиц»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Летает – не летает»	«Затейники»	«Моем чашку, моем кружку»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
М А Р Т	Задачи:	Учить: прыгать в длину с разбега; метать мешочки с песком правой и левой рукой вдаль; лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом одноимённым и разноимённым способом. Упражнять: в ходьбе в колонне с выполнением и.п.д.; приставным шагом; по одному, по два, по три, друг за другом в приседе и полуприседе; с выпадами вперёд, перекатом с пятки на носок; в беге по кругу с выполнением и.п.д. «Тигр и лев»; в колонне по одному спиной вперёд, по диагонали. Развивать ловкость и координацию движений, внимание.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с выполнением и.п.д. «Мышка», «Медведь», «Машина», «Крокодил»; по одному, по два, по три, по кругу друг за другом в приседе и полуприседе; с выпадами вперёд, с перекатом с пятки на носок. Бег по кругу друг за другом, выполняя и.п.д. «Тигр и лев»; спиной вперёд, по диагонали; в сочетании с прыжками.			
	ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах вдоль верёвки с продвижением вперёд. 2.Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.	1.Прыжки в длину с места. 2.Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом одноимённым способом.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Катание мячей правой и левой ногой по прямой, между предметами.	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом разноимённым способом.
	3-я часть: Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«Охотник и зайцы»	«Кто останется босым»	«Совушка»
	Малоподвижные игры	«Затейники»	«Найди и промолчи»	«Холодильник открываем»	«Мебель»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
А П Р Е Л Ь	Задачи:	Учить: прыжкам по наклонной доске с продвижением вперёд. Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с остановкой, приседанием, поворотами; чередуя ходьбу с прыжками, с выполнением и.п.д.; приставным шагом; по одному, по два, по три; в беге друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад, с высоким подниманием коленей; спиной вперёд, по диагонали. Развивать ловкость и координацию движений, внимание.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с остановкой, приседанием, поворотами; чередование ходьбы с прыжками и бегом; в чередовании с выполнением и.п.д. «Мышка», «Медведь», «Машина», «Крокодил»; по одному, по два, по три. Бег друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад, с высоким подниманием коленей; спиной вперёд, по диагонали; челночный бег.			
	ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастической скамейке
	2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки по наклонной доске с продвижением вперёд. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу, от груди, сверху.	1.Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головку и отталкиваясь ногами. 2.Прыжки в высоту с разбега.	1.Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд. 2.Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли, из-за головы, от груди стоя на месте.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2.Впрыгивание на мягкое покрытие высотой 20см двумя ногами с разбега.
	3-я часть: Подвижные игры	«На стульчике»	«Пирог»	«Бездомный заяц»	«Перелёт птиц»
	Малоподвижные игры	«В ушки»	«За грибами»	«Летает – не летает»	«Затейники»

Дата	Задачи этапы занятия	1-я неделя Занятие 1 - 2	2-я неделя Занятие 3 - 4	3-я неделя Занятие 5 - 6	4-я неделя Занятие 7 - 8
М А Й	Задачи:	Упражнять: в ходьбе друг за другом в приседе и полуприседе; с выпадами вперёд, перекатом с пятки на носок; с остановкой, приседанием, поворотами; в беге друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад, с высоким подниманием коленей, челночный бег. Развивать ловкость и координацию движений, внимание.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом в приседе и полуприседе; с выпадами вперёд, перекатом с пятки на носок; с остановкой, приседанием, поворотами; с прыжками и бегом. Челночный бег.			
	ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Стоять на носках на гимнастической скамейке. 2. Переброска мяча друг другу от груди во время ходьбы и бега.	1. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за голову и отталкиваясь ногами. 2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа на месте и с продвижением вперёд.	1. Стоять на носках на гимнастической скамейке. 2. Вести мяч в разных направлениях одной рукой.	1. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Переброска мяча друг другу от груди во время ходьбы и бега.
	3-я часть: Подвижные игры	«Кто останется босым»	«Совушка»	«Волк во рву»	«Мы весёлые ребята»
	Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	«Летает – не летает»	«Мебель»	«Ветер»

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия на свежем воздухе в старшей группе и старшей группе компенсирующей направленности

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Задачи:	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в

С Е Н Т Я Б Р Ь			беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	прыжках.
	1 часть:	Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну».	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, затем бег (чередуются). Ходьба врассыпную, затем бег врассыпную (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.	Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).
	2 часть: Игровые упражнения	«Пингвины». «Не промахнись». «По мостику».	«Передай мяч». «Не задень».	«Не попадись». «Мяч о стенку».	«Поймай мяч».. «Будь ловким». «Найди свой цвет».
	Подвижная игра	«Ловишки» (с ленточками).	«Мы, веселые ребята».	«Быстро возьми».	
	3 часть:	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них.

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Задачи:	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре

О К Т Я Б Р Ь		заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	упражнения с бегом и прыжками.	(элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	«Затейники».
	1 часть:	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки на поясе, бег до 1,5 мин, ходьба обычная, на пятках и снова бег.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег с перешагиванием через предметы; ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).
	2 часть: Игровые упражнения	Девочки отбивают мяч правой и левой рукой на месте, выполняют ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Мальчики распределяются на пары и отбивают мяч друг другу правой и левой ногой. Затем они располагаются у исходной черты и начинают передвигаться, отбивая мяч правой и левой ногой.	«Проведи мяч». «Не попадись». «Мяч водящему».	«Пас друг другу». «Отбей волан». Эстафета «Будь ловким».	«Посадка картофеля». «Попади в корзину». «Проведи мяч».
	Подвижная игра	«Не попадись»	«Ловишки»		«Кошка и мышка»
	3 часть:	Ходьба в	Ходьба в	Ходьба в	Игра малой

		колонне по одному.	колонне по одному.	колонне по одному.	подвижности «Затейники».
--	--	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------------

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Н О Я Б Р Ь	Задачи:	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.
	1 часть:	Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски, бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, на сигнал: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе.	Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий; ходьба и бег в чередовании.
	2 часть: игровые упражнения	«Мяч о стенку». «Поймай мяч».. «Не задень».	«Мяч водящему». «По мостику».	«Перебрось и поймай». «Перепрыгни - не задень». «Ловишки парами».	«Кто быстрее». «Мяч о стенку».
	Подвижная игра	«Мышеловка».	«Ловишки с ленточками».		«Ловишки-перебежки».
	3 часть:	«Угадай по голосу».	«Затейники».	«Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.
Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Задачи:	Разучить игровые упражнения с	Повторить ходьбу и бег между снежны-	Упражнять в прыжках на двух ногах;	Разучить игровые упражнения с

Д Е К А Б Р Ь		бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	ми постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
	1 часть:	Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель.	Дети лепят по 3-4 снежка.	Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.
	2 часть: игровые упражнения	«Кто дальше бросит». «Не задень».	«Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	«Метко в цель». «Смелые воробышки».	«Забей шайбу». «По дорожке».
	Подвижная игра	«Мороз-Красный нос».	«Мороз-Красный нос».		«Мы, веселые ребята»
	3 часть:	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».	Ходьба между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задевать.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем.

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Я Н В	Задачи:	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.
	1 часть:	Показать правильную позу лыжника; обратить	Небольшая пробежка без. Упражнения	Прыжки на двух ногах с приближением к снежной	Прыжки на двух ногах с приближением к снежной

А Р Ь		внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	на лыжах: «пружинка», «веер». Ходьба по лыжне скользящим шагом.	бабе. Обратно шагом возвращаются на исходную позицию.	бабе. Обратно шагом возвращаются на исходную позицию.
	2 часть: игровые упражнения	«Снежинки-пушинки». «Кто дальше».	«Снежная карусель». «Прыжки к елке».	«Кто дальше бросит?». «Перепрыгни - не задень».	«Кто дальше бросит?». «Перепрыгни - не задень».
	Подвижная игра				
	3 часть:	Ходьба «змейкой» между предметами.	Катание друг друга на санках.	Катание друг друга на санках.	Катание друг друга на санках.

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ф Е В Р А Л Ь	Задачи:	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.	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.
	1 часть:	Две подгруппы. Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и	Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. Выполнение приставных шагов на лыжах вправо	Ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки сначала медленно, а затем убыстряют движение и	Ходьба с выполнением различных заданий (попрыгать на двух ногах, помахать руками,

		сезжают с горки парами. Вторая подгруппа выполняет упражнение «пружинка» (сгибание и разгибание колен, как бы приседая); подъем на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке. Ходьба по лыжне.	и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	переходят на бег. Через 2-3 круга ходьба и бег выполняются в другую сторону.	постоять на одной ноге, покружиться).
	2 часть: игровые упражнения	«Точный пас». «По дорожке».	«Кто дальше». «Кто быстрее».	«Точно в круг». «Кто дальше».	«Гонки санок». «Не попадись». «По мостику»..
	Подвижная игра	«Мороз-Красный нос»		«Ловишки-пере-бежки»	«Ловишки парами»
	3 часть:	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	«Найдем следы зайца».	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
М А Р Т	Задачи:	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Упражнять детей в беге на дистанцию 80м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.
	1 часть:	Непрерывный бег в колонне по одному (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на	Ходьба и бег (до 2 мин). Ходьбы враспынную, перестроение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному - 10м, переход на бег - 20м, повторить 4 раза.	Бег в быстром темпе до обозначенной линии, обратно

		ходьбу.			возвращаются шагом.
	2 часть: игровые упражнения	«Пас точно на клюшку». «Проведи - не задень».	«Поймай мяч». «Кто быстрее».	«Канатоходец». «Удочка».	«Прокати и сбей». «Пробеги - не задень».
	Подвижная игра	«Горелки»	«Карусель»		«Удочка»
	3 часть:	«Летает - не летает».	Ходьба в колонне по одному.	«Передача мяча в шеренге».	Эстафета с мячом.

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
А П Р Е Л Ь	Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.
	1 часть:	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10м-ходьба и 20м-бег (2 раза).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе до 2 мин между предметами.	Перебежки в быстром темпе с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии. После 2-3 перебежек ходьба в колонне.	Ходьба и бег между предметами; пробегание отрезков (длина 20м) на скорость до обозначенного места (2-3 р.).
	2 часть: игровые упражнения	«Ловишки-перебежки». «Стой». «Передача мяча в колонне».	«Пройди - не задень».. «Догони обруч». «Перебрось и поймай». «Кто быстрее до флажка».	«Кто быстрее». «Мяч в кругу».	«Сбей кеглю». «Пробеги - не задень». «С кочки на кочку».
	Подвижная игра			«Горелки».	
	3 часть:	Ходьба в	Игра малой	Ходьба в	Ходьба в

		колонне по одному.	подвижности «Кто ушел?».	колонне по одному. Игра малой подвижности.	колонне по одному, бег «змейкой».
--	--	--------------------	--------------------------	--	-----------------------------------

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
М А Й	Задачи:	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании шпоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.
	1 часть:	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски; ходьба и бег на скорость (дистанция 20м).	Ходьба в колонне по одному, с замедлением или ускорением темпа движения; ходьба с остановкой на сигнал: «Сделай фигуру!»
	2 часть: игровые упражнения	«Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан».	«Прокати - не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	Дети распределяются на две подгруппы. Первая выполняет бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой. Вторая прыгает из обруча в обруч, положенные в шахматном порядке (прыжок без паузы вправо	«Мяч водящему». «Кто быстрее».

				и влево).	
	Подвижная игра	«Гуси-лебеди».	«Совушка».	«Мышеловка».	«Не оставайся на земле».
	3 часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности или эстафета с мячом.	Ходьба в колонне по одному.

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия на свежем воздухе в подготовительной группе и подготовительной группе компенсирующей направленности

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
С Е Н Т Я Б Р Ь	Задачи:	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
	1 часть:	Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую поочередно, ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег, ходьба. Ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, продолжительный бег, ходьба.
	2 часть: Игровые упражнения	«Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч».	«Быстро передай». «Пройди - не задень».	«Прыжки по кругу». «Проведи мяч». «Круговая лапта».

	Подвижная игра		«Совушка»	«Совушка»	
	3 часть:	«Вершки и корешки»	«Великаны и гномы»	«Летает - не летает»	«Фигуры»

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
О К Т Я Б Р Ь	Задачи:	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе (до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу, развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
	1 часть:	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через кубики.	Ходьба в колонне по одному; построение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, ходьба.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут), ходьба.
	2 часть: Игровые упражнения	«Перебрось – поймай». «Не попадись».	«Кто самый меткий?» «Перепрыгни - не задень».	«Успей выбежать». «Мяч водящему».	«Лягушки». «Не попадись».
	Подвижная игра		«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками»
	3 часть:	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Задачи:	Закреплять	Закреплять	Упражнять	Повторить

Н О Я Б Р Ь		навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
	1 часть:	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу, бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход площадки; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег врассыпную; обычная ходьба.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов, прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.
	2 часть: Игровые упражнения	«Мяч о стенку». «Будь ловким».	«Передача мяча по кругу». «Не задень».	«Передача мяча в колонне». «По местам».	«Передай мяч». «С кочки на кочку».
	Подвижная игра	«Мышеловка».	«Не оставайся на полу».		«Хитрая лиса».
	3 часть:	«Затейники».	«Летает - не летает».	Ходьба в колонне по одному.	«Затейники».

Дата	Задачи,	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
------	---------	------------	------------	------------	------------

	этапы занятия				
Д Е К А Б Р Ь	Задачи:	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
	1 часть:	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!», «Лягушки!», «Зайки!» - выполнить соответствующее задание. Бег в умеренном темпе без остановки, обычная ходьба.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!», «Бабочки!» - выполнение соответствующего задания.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.
	2 часть: Игровые упражнения	«Пройди - не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Пройди - не урони». «Из кружка в кружок». «Стой!».	«Пас на ходу». «Кто быстрее».	«Точный пас». «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи».
	Подвижная игра	«Совушка».	«Охотники и соколы».	«Лягушки и цапля».	«Волк во рву».
	3 часть:	Ходьба в колонне по одному.	«Фигуры».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
------	---------------	------------	------------	------------	------------

	занятия				
Я Н В А Р Ь	Задачи:	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Провести игровое упр-е «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
	1 часть:	Игровое упр-е «Между санками»: ходьба и бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.	Игровое упр-е «Снежная королева».	Ходьба и бег в умеренном темпе между снежками.	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную.
	2 часть: Игровые упражнения	«Кто быстрее». «Проскользи-не упади».	«Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки».	«Хоккеисты». Катание друг друга на санках	«По ледяной дорожке». «По местам». «Поезд».
	Подвижная игра	«Два Мороза».	«Два Мороза».	«Два Мороза».	
	3 часть:	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Ходьба в колонне по одному между снежкам.	Ходьба в колонне по одному.

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ф Е	Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить игровое	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий;	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»;

В Р А Л Ь		задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	повторить игровое задание с метанием снежков, с прыжками.
	1 часть:	«Быстро по местам».	«Фигуры».	«Снежинки».	«Найди свой цвет».
	2 часть: Игровые упражнения	«Точная подача». «Попрыгунчики».	«Гонки санок». «Пас на клюшку».	«Гонка санок». «Загони шайбу».	«Не попадись».
	Подвижная игра	«Два Мороза»	«Затейники»	«Карусель»	«Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
М А Р Т	Задачи:	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
	1 часть:	«Бегуны».	«Мы веселые ребята».	«Кто скорее до мяча».	«Салки - перебежки».
	2 часть: Игровые упражнения	«Лягушки в болоте». «Мяч о стенку».	«Охотники и утки».	«Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Передача мяча в колонне».
	Подвижная игра	«Совушка»	«Тихо - громко»	«Горелки»	«Удочка»
	3 часть:			«Эхо»	«Горелки»

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Задачи:	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

А П Р Е Л Ь	1 часть:	Игровое задание «Быстро в шеренгу».	«Слушай сигнал».	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.
	2 часть: Игровые упражнения	«Перешагни – не за-день». «С кочки на кочку».	«Пас ногой».	«Пройди - не задень». «Кто дальше прыгнет». «Пас ногой». «Поймай мяч».	Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); «Лягушки в болоте» (с прыжками).
	Подвижная игра	«Охотники и утки».	«Горелки».	«Тихо — громко».	«Горелки».
	3 часть:	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Дата	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Задачи:	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

М А Й		короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.		мячом и прыжками.	
	1 часть:	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе, бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, бег между кубиками. Ходьба и бег враспынную.	«По местам».
	2 часть: Игровые упражнения	«Пас на ходу». «Брось - поймай». Прыжки через короткую скакалку.	«Ловкие прыгуны». «Проведи мяч». «Пас друг другу».	«Мяч водящему». «Кто скорее до кегли».	«Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».
	Подвижная игра		«Мышеловка».	«Горелки».	«Не оставайся на земле».
	3 часть:	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия - плавание в средней группе

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
		<i>Мониторинг</i> Выявление навыков и умений погружать лицо в воду, делать выдох в воду (лицо в воде), принимать горизонтальное положение на груди с подвижной опорой, скользить с подвижной опорой на груди.
	Обучить работе ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спи – не. Развивать психофизические качества. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Ледокол», «Цапли», «Фонтаны», «Найди свой домик вариант №2», «Усатый сом», «Хоровод», «У дочка».

С Е Н Т Я Б Р Ь	Подготовить детей к овладению погружением в воду. Развивать ориентировку в пространстве, силу, гибкость, ловкость. Способствовать укреплению здоровья детей.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Утка и утята», «Качели», «Пять весёлых лягушат», «Найди себе пару», «Сердитая рыбка», «Караси и щука», «Оса».
--------------------------------------	--	--

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
О К Т Я Б Р Ь	Закреплять работу ног как при кроле на груди и на спине. Совершенствовать умения сочетать движения со словами. Развивать психо-физические качества.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Три весёлых братца», «Фонтаны», «Жучок-паучок», «Щука». «Мы весёлые ребята», «Удочка», «Лягушка».
	Подготовить детей к овладению погружением в воду. Закреплять умение ориентироваться в пространстве. Развивать силу, ловкость, гибкость. Воспитывать чувство коллективизма	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Рыбки резвятся», «Дровосек», «Усатый сом», «Хоровод», «Найди свой домик вариант №3», «Насос», «Зеркало».
	Закреплять умения детей погружаться в воду с головой; совершенствовать навык открывания глаз под водой; приучать детей действовать организованно, не толкать друг друга.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Ходьба в разном темпе: «цапли», «лодочки», по кругу. «Спрячемся» - погружения под воду с головой. «Посчитай» - погружения под воду с открыванием глаз. «Полежим» - горизонтальное лежание на груди в воде у опоры. Игры: «Карусели», «Солнышко и дождик». Свободное плавание с надувными игрушками. Выход из воды.
	Закреплять умения погружаться в воду с открыванием глаз; совершенствовать выдохи в воду. Воспитывать смелость, отвагу.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Различные виды передвижений: спиной вперёд, боком, с вращением рук, с различным положением рук. «Водолазы» - погружения под воду с открыванием глаз в воде. Выдохи в воду. Упражнение «Покажи пятки».

		Игры: «Бегом за мячом», «Смелые ребята». Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.
	Продолжать обучать принятию горизонтального положения на груди и на спине с поддержкой. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Способствовать закаливанию детского организма.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Упражнения «Звёздочка», «Медуза». Многократные выдохи в воду. Принятие горизонтального положения на груди и на спине с поддержкой. Игры: «Карусели», «Жучок – паучок». Свободное плавание с надувными кругами. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Н О я Б Р ь	Закрепить умение делать многократные выдохи в воду. Продолжать обучать принятию горизонтального положения на груди и на спине. Воспитывать самостоятельность и организованность.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. «Посчитай» - погружения с открыванием глаз в воде. Многократные выдохи в воду. «Стрелочка» на груди (без поддержки). «Стрелочка» на спине (с поддержкой). Игры: «Насос», «Солнышко и дождик». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде. Совершенствовать многократные выдохи в воду, погружения под воду с открыванием глаз в воде. Воспитывать морально – волевые качества.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук. Многократные выдохи в воду. Упражнение «Спрячемся под воду». «Стрелочка» на груди и на спине без поддержки. Игры: «Лодочки плывут», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Продолжать обучать самостоятельному лежанию на спине в воде. Закрепить у детей умение погружаться под воду с открыванием глаз в воде. Познакомить с упражнениями на освоение в воде. Развивать ловкость, гибкость.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Различные виды передвижений: спиной вперёд, боком, с вращением рук. Погружение под воду с открыванием глаз в воде. Горизонтальное лежание на груди без поддержки. Тоже на спине. Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игры: «Весёлые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять в самостоятельном лежании на спине в воде. Совершенствовать многократные выдохи в	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Ходьба по дну бассейна с

	воду. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать чувство коллективизма.	одновременным вращением рук вперёд и назад. Упражнение «Спрячемся и посчитаем». Выдохи в воду. «Стрелочка» на груди, на спине (держась ногами за поручень). Тоже без поддержки. Игры: «Смелые ребята». Свободное плавание. Выдохи из воды.
--	---	--

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Д Е К А Б р ь	Обучить скольжению в воде на груди и на спине. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине у неподвижной опоры. Способствовать привитию навыков личной гигиены.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы: в парах, по кругу. Имитация работы ног, как при плавании способом «кроль», сидя на мелком месте в бассейне. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, держась за бортик руками. Отталкивание от бортика на груди. Игры: «Карусели», «Насос». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучать скольжению в воде на груди и на спине. Совершенствовать выдохи в воду; различные способы передвижения в воде; горизонтальное лежание в воде на груди и на спине. Развивать ловкость, гибкость.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Выдохи в воду. Работа ног, как при кроле на груди, держась за бортик руками. Отталкивание от бортика на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине. «Звёздочка» на груди и на спине. Игра: «Весёлые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать горизонтальное лежание в воде на груди и на спине; работу ног, как при кроле на груди и на спине у опоры. Способствовать развитию силы мышц ног.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Выдохи в воду. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у бортика. «Стрелочка» на груди и на спине. «Звёздочка» на груди и на спине. Игры: «Буксир», «Карусели». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучать скольжению в воде на груди и на спине. Совершенствовать погружения под воду с головой; многократные выдохи в воду; работу ног, как при кроле на спине и на груди у опоры. Воспитывать чувство коллективизма.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Различные виды передвижений с изменением направления и темпа. Выдохи в воду. Горизонтальное лежание на спине без поддержки. Скольжения на груди и на спине. Работа ног, как при кроле на груди и на спине у опоры. Погружения под воду. Игры: «Жучок – паучок». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Я Н В А Р Б	Совершенствовать скольжение на груди и на спине; навык погружения под воду с головой с открыванием глаз в воде; работу ног как при кроле на груди и на спине у опоры. Воспитывать смелость, отвагу.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы. Выдохи в воду. «Стрелочка» на груди и на спине. Работа ног, как при кроле на груди и на спине у опоры. Погружение под воду с головой. Игры: «Водолазы», «Рыбка сердится». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать многократные выдохи в воду; работу ног как при кроле на груди и на спине у опоры. Обучать работе ног, как при плавании кролем на груди и на спине с поддержкой.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы. Выдохи в воду. Работа ног, как при кроле на груди и на спине у опоры. Работа ног, как при кроле на груди и на спине с поддержкой. Различные виды скольжений. Игры: «Насос», «Караси и щука». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с надувным кругом. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз; скольжения на груди и на спине. Воспитывать чувство коллективизма.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Выдохи в воду. Погружение под воду с открыванием глаз. Отталкивания на спине и на груди с надувным кругом. Работа ног кролем на груди и на спине с кругом. «Звёздочка» на спине и на груди. Игры: «Водолазы», «Буксир». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучать работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плав.средством. Совершенствовать работу ног как при кроле у опоры, отталкивания и скольжения на груди и на спине; многократные выдохи. Развивать ловкость, гибкость	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход в воду, построение. Различные виды передвижений по дну бассейна. Выдохи в воду. Погружение под воду с открыванием глаз. Отталкивания от бортика на спине и на груди. Работа ног кролем на груди у бортика. Тоже в движении с плав.средством. Игра: «Караси и щука». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
	Обучать работе ног, как при «кроле» на груди и на спине с плав.средством. Совершенствовать	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде.

Ф Е В Р А Л Ь	погружения под воду с открыванием глаз; скольжения на груди и на спине. Способствовать формированию правильной осанки.	Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы: с вращением рук вперёд – назад (вместе, поочерёдно). Погружения под воду с открыванием глаз. Работа ног, как при плавании кролем на груди у бортика. Тоже на спине. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног с плав. средством. Игра: «Поезд в тоннель». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать работу ног, как при кроле на груди и на спине с плав. средством; погружения в воду с открыванием глаз; многократные выдохи в воду. Воспитывать самостоятельность и организованность.	1. Разминка №3. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3. Упражнения в воде. Вход, построение. Погружения под воду с открыванием глаз. Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног с плав. средством в руках. Тоже на спине (плав. средство держать у груди). Упражнения: «Поплавок», «Медуза». Игры: «Насос», «Жучок – паучок». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине; погружения под воду с головой и открыванием глаз в воде. Способствовать повышению сопротивляемости организма.	1. Разминка №4. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3. Упражнения в воде. Вход, построение. Погружения под воду с открыванием глаз. Многократные выдохи в воду. Скольжения на груди с выдохом в воду. Скольжения на груди и на спине с плав. средством. Скольжения на груди и на спине без опоры. Упражнение «Звёздочка» на груди и на спине. Игра: «Хоровод». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать скольжения на груди и на спине; многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой; работу ног, как при кроле с плав. средством. Воспитывать смелость и решительность.	1. Разминка №4. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3. Упражнения в воде. Вход, построение. Ходьба и бег в воде. Многократные выдохи в воду с погружением под воду с головой. Скольжения на груди с плав. средством. Работа ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плав. средством. Игры: «Морской бой», «Сердитая рыбка». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
	Обучить скольжению на груди с выдохом в воду с работой ног, как при плавании кролем. Совершенствовать многократные выдохи в воду с открыванием глаз.	1. Разминка №4. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3. Упражнения в воде. Вход, построение. Многократные выдохи в воду с открыванием глаз. Скольжение на груди с выдохом в воду. Скольжения на груди с работой ног, как при

М А Р Т	Воспитывать смелость, настойчивость.	кроле с опорой на плав.средство. Тоже без опоры. Игры: «Жучок – паучок», «Торпеды». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить скольжению на спине с работой ног как при плавании кролем. Совершенствовать выдохи в воду. Развивать силу, ловкость, гибкость мышц.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Различные виды ходьбы по дну бассейна. Выдохи в воду. Скольжения на спине с работой ног, как при кроле с плав.средством. Тоже без опоры. Упражнение «Медуза». Игры: «Карусели», «Караси и щука». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине; выдохи в воду. Воспитывать чувство коллективизма.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Выдохи в воду. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, на задержке дыхания. Тоже с выдохом в воду. Работа ног, как при плавании кролем на спине у бортика. Тоже с плав.средством. Игры: «Хоровод», «Сердитая рыбка». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). Совершенствовать скольжения с выдохом в воду; погружения под воду. Способствовать развитию силы мышц. Воспитывать смелость, отвагу.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Погружения под воду. Скольжения на груди и на спине (с выдохом в воду). Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, с выдохом в воду. Тоже на спине. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плав.средством в руках. Тоже на спине, плав.средство у живота. Игры: «Жучок - паучок», «Карусели». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
	Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине; выдохи в воду, погружения под воду. Способствовать закаливанию детского	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Различные виды передвижений. Выдохи в воду. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, с выдохом в воду. Работа ног кролем на спине у бортика. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плав.средством. с выдохом в воду. Тоже на спине, плав.средство под голову и плечи. Игры: «Щука», «Насос». Свободное плавание.

А П Р Е Л Ь	организма.	Выход из воды.
	Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой). Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине; выдохи в воду. Воспитывать отвагу, смелость.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Ходьба по дну бассейна с вращением рук в различных направлениях. Выдохи в воду. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика, с выдохом в воду. Работа ног кролем на спине у бортика. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плав.средством, с выдохом в воду. Тоже на спине, плав.средство у груди. Игры: «Буксир», «Весёлые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать работу ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине. Развивать психо-физические качества. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Игры малой подвижности: «Лодочки с вёслами», «Цапи», «Фонтаны», «Карусели», «Усатый сом». «Хоровод», «Удочка».
	Развивать ориентировку в пространстве, силу, гибкость, ловкость. Способствовать укреплению здоровья детей.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Игры малой подвижности: «Утка и утята», «Качели», «Пять весёлых лягушат», «Найди себе пару», «Сердитая рыбка», «Караси и щука», «Оса».

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
	Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плав. средством); навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем. Способствовать развитию ловкости и быстроты. Воспитывать чувство коллективизма.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Выдохи в воду. Работа ног, как при кроле на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась руками за поручень. Плавание кролем на груди, работая одними ногами, с выдохом в воду, держась за плав.средство. Тоже на спине, плав.средство у груди. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Игры: «Карусели», «Усатый сом». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять в плавании облегчённым кролем на груди; выдохах в воду с открыванием глаз в воде. Развивать силу, ловкость.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Различные виды ходьбы: «цапи»,

М А Й	Воспитывать смелость, отвагу.	«ледокол», с попеременным вращением рук вперёд и назад. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Работа ног, как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду у опоры. Работа ног, как при плавании кролем на спине у опоры. Скольжения на груди с работой ног, как при плавании кролем. Плавание облегчённым кролем на груди на задержке дыхания. Игра: «Жучок – паучок». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать навык выполнения скольжения на груди и на спине с работой ног кролем; плавание облегчённым кролем; выдохи в воду. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде. Вход, построение. Ходьба спиной вперёд, бег, спиной вперёд с вращением рук назад. Выдохи в воду. Работа ног кролем на груди и на спине у бортика (с выдохом в воду). Скольжения: на груди, на боку, на спине, с работой ног, как при плавании кролем. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног с плав.средством. Игры: «Гигантские шаги», «Водолазы». Свободное плавание. Выход из воды.
		<i>Мониторинг.</i> Выявление навыков и умений погружать лицо в воду, делать выдох в воду (лицо в воде), принимать горизонтальное положение на груди с подвижной опорой, скользить с подвижной опорой на груди.

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия – плавание в старшей группе и старшей группе компенсирующей направленности

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
С Е Н Т Я Б Р Ь		<i>Мониторинг.</i> Выявление навыка погружения под воду с головой, принятия горизонтального положения на груди и на спине с подвижной опорой, скольжения без опоры; умения погружать голову под воду и делать выдох в воду.
	Учить детей передвигаться разными способами. Совершенствовать навык работы ног как при кроле на груди и на спине. Развивать силу, ловкость, гибкость.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Цапли». «Фонтаны». «Жучок – паучок». «Краб – носильщик». «Обгонялочки». «Карусели». «Оса».
	Совершенствовать у детей ориентировку в	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика –

	пространстве; сочетание действий со словами. Упражнять детей в принятии горизонтального положения. Развивать психо-физические качества.	комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Утка и утята». «Лошадки». «Крокодилы». «Невод». «Медвежонок Умка и рыбки». «Караси и карпы». «Удочка». «Хоровод».
--	---	--

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
О К Т Я Б Р Ь	Упражнять в работе ног как при кроле на груди и на спине. Подготовить детей к погружению под воду с головой. Воспитывать целеустремлённость.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Цапли». «Фонтаны». «Щука». «Сердитая рыбка». «Насос». «Зеркальце». «Карасик и щука».
	Совершенствовать у детей сочетание действий со словами. Пополнять активный словарь детей. Способствовать развитию всех групп мышц. Воспитывать чувство коллективизма.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Ледокол». «Лодочки с вёслами». «Катера». «Жучок – паучок». «Краб – носильщик». «Медвежонок Умка и рыбки». «Качели». «Усатый сом». «Оса».
	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с подвижной опорой. Упражнять в многократных выдохах в воду. Воспитывать смелость, настойчивость.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа. Игра «Солнышко и дождик». Игра «Резвый мячик». Многократные выдохи в воду (лицо в воде). Скольжения на груди и на спине с подвижной опорой. Игры: «Насос», «Карусели». Свободное плавание с надувными игрушками. Выход из воды.
	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Совершенствовать работу ног как при кроле на груди и на спине. Упражнять в скольжении на груди и на спине. Воспитывать целеустремлённость.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы: «ледокол», «цапли», с вращениями рук в наклоне вперёд. Погружения с головой под воду и выдох в воду. Работа ног как при кроле на груди и на спине у неподвижной опоры. Скольжения на груди и на спине. Игры: «Мы весёлые ребята», «Караси и щука». Самостоятельное плавание с надувными кругами. Выход из воды.
	Совершенствовать работу ног как при кроле на	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика –

	грудь и на спине; многократные выдохи в воду. Способствовать развитию всех групп мышц; привитию навыков личной гигиены.	комплекс №1. 3. Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Многократные выдохи в воду. Работа ног как при кроле на груди, с выдохом в воду у опоры. Работа ног как при кроле на спине. Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног с плав. средством. Тоже на спине. Игры: «Щука», «Буксир». Самостоятельное плавание. Выход из воды.
--	--	---

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Н О Я Б Р Ь	Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди при помощи работы одних ног с выдохом в воду, опираясь о плав. средство. Упражнять в погружении под воду с головой. Воспитывать смелость, уверенность в себе.	1. Разминка №2. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3. Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы. Упр – е «Прятки». Работа ног как при кроле на груди и на спине у бортика. Плавание кролем на груди при помощи работы ног с плав. средством, с выдохом в воду. Упр-е «Звёздочка» на груди. Игры: «Насос», «Жучок – паучок». Самостоятельное плавание. Выход из воды.
	Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Воспитывать смелость и решительность. Способствовать закаливанию детского организма.	1. Разминка №2. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3. Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперёд и выполняя гребковые движения руками, как при кроле без выноса рук из воды; спиной вперёд с вращением рук назад. Выдохи в воду с открыванием глаз под водой. Работа ног как при кроле на груди у опоры, вдох через сторону. Скольжения с различным положением рук. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Игры: «Мы весёлые ребята», «Водолазы». Самостоятельное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать плавание облегчённым кролем на задержке дыхания; технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой. Способствовать развитию силовых возможностей.	1. Разминка №2. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3. Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы: «лодочки», с работой рук облегчённым кролем (без выноса из воды). Выдохи в воду (вдох через сторону). Работа ног как при кроле на груди (вдох через сторону). Плавание облегчённым кролем на задержке дыхания. Плавание кролем на спине при помощи работы ног с подвижной опорой. Упр-я «Медуза», «Стрелочка». Игры: «Карусели», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать	1. Разминка №2.

	технику плавания кролем на груди и на спине, при помощи одних ног, с поддержкой, скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма.	2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы: «гигантские шаги», с имитацией работы рук облегчённым кролем. Выдохи в воду. Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. Плавание облегчённым кролем на спине. Упр-е «Звёздочка». Игры: «Смелые ребята», «Насос». Свободное плавание. Выход из воды.
--	--	---

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Д Е К А Б Р Ь	Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем; много кратные выдохи в воду. Способствовать развитию силовых возможностей.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы. Многократные выдохи в воду. Горизонтальное лежание на спине и на груди в воде без поддержки. Работа ног, как при кроле на груди и на спине у неподвижной опоры. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем. Упр-я «Поплавок», «Медуза». Игры: «Караси и карпы», «Водолазы». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить плаванию облегчённым кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Воспитывать самостоятельность и активность.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы: «рак», «краб», «цапли», «ледокол». Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Плавание облегчённым кролем на спине с поддержкой. Плавание кролем на груди при помощи работы ног с поддержкой. Плавание облегчённым кролем на груди на задержке дыхания. Скольжения без работы ног. Игры: «Дельфины на прогулке», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять в согласовании работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на груди с поддержкой. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Способствовать повышению иммунитета	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы по дну бассейна. Выдохи в воду. Работа ног как при кроле на груди и на спине у неподвижной опоры. Скольжения с работой ног, как при плавании кролем. Согласование работы рук и ног как при кроле на груди с поддержкой. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног с кругом.

	детей.	Самостоятельное плавание облегчённым кролем на груди. Игры: «Поезд в туннель», «Мельник на мельнице». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать плавание облегчённым кролем на груди и на спине. Упражнять в согласовании работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине. Воспитывать смелость, решительность.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Работа ног как при кроле на груди и на спине с выдохом у опоры. Скольжения на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине, при помощи работы одних ног с выдохом в воду с надувным кругом. Плавание облегчённым кролем на груди и на спине. Игры: «Смелые ребята», «Дельфины на прогулке». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Я Н В А Р Ь	Обучить технике плавания облегчённым кролем на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Способствовать развитию гибкости.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы: спиной вперёд с одновременным вращением рук назад, тоже вперёд; с имитацией работы рук облегчённым кролем на груди, в полуприседе. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду с надувным кругом. Плавание кролем на спине при помощи работы ног с надувным кругом. Плавание облегчённым кролем на груди, на спине. Игры: «Усатый сом», «Буксир». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить технике плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног как при плавании кролем, технику плавания облегчённым кролем на спине. Способствовать формированию правильной осанки.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Погружения под воду. Горизонтальное лежание на спине с работой рук как при плавании облегчённым кролем. Работа ног как при кроле на груди и на спине у опоры. Скольжения на груди с работой ног как при кроле и выдохом в воду. Плавание кролем на спине без выноса рук. Игры: «Щука и караси», «Поезд в туннель». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду, навык плавания кролем на спине при помощи работы	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы

	ног с надувным кругом. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.	ног с надувным кругом, выполняя выдох в воду. Плавание облегчённым кролем на груди с выдохом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног с надувным кругом. Плавание кролем на спине без выноса рук из воды. Игры: «Водолазы», «Карусели». Свободное плавание. Выход из воды.
	Закреплять умения плавать облегчённым кролем на груди с выдохом в воду, на груди и на спине при помощи работы ног. Способствовать развитию гибкости.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Ходьба с имитацией работы рук облегчённым кролем в согласовании с дыханием. Погружения под воду. Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду у неподвижной опоры. Плавание облегчённым кролем на груди в полной координации. Плавание кролем на спине при помощи работы ног. Плавание кролем на груди без выноса рук из воды. Игры: «Смелые ребята», «Насос». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Ф Е В Р А Л Ь	Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегчённым кролем на груди; скольжения с различным положением рук. Способствовать формированию мышечного корсета.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы с различным положением рук, спиной вперёд, боком. Выдохи в воду. Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине у неподвижной опоры. Тоже, с плав. средством. Плавание облегчённым кролем на груди с выдохом в воду. Игры: «Мы весёлые ребята», «Хоровод». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегчённым кролем на груди; скольжения с работой ног, как при кроле. Воспитывать смелость, решительность.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. Многократные выдохи в воду. Погружения под воду с головой. Скольжения с работой ног, как при кроле. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног с плавательным средством. Плавание облегчённым кролем на груди при помощи работы рук в согласовании с дыханием. Игры: «Водолазы», «Сердитая рыбка». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить работе рук как при плавании способом кроль на груди.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2.

	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.	3. Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений в воде. Многократные выдохи в воду. Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды. Скольжения на груди и на спине с работой ног как при кроле. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног с подвижной опорой. Плавание облегчённым кролем на груди и на спине. Игры: «Поезд в тоннель», «Морской бой». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить работе рук как при плавании способом кроль на груди. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Воспитывать смелость и решительность.	1. Разминка №4. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3. Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений с вращениями рук. Погружения под воду с открыванием глаз под водой. Имитация работы рук как при кроле на груди, стоя на месте. Тоже в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при кроле. Плавание облегчённым кролем на груди и на спине в полной координации. Игры: «Усатый сом», «Жучок – паучок». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
М А Р Т	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Продолжать обучать технике работы рук как при кроле на груди и на спине. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость.	1. Разминка №4. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3. Упражнения в воде: Вход, построение. Ходьба с имитацией работы рук как при кроле на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног с опорой на плав. средство. Тоже без опоры. «Стрелочка» на груди и на спине. Упр-е «Звёздочка». Игры: «Насос», «Караси и карпы». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.	1. Разминка №4. 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3. Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы и бега. Многократные выдохи в воду. Скольжения с работой рук как при плавании кролем на груди и на спине, одна рука опирается о плав. средство. Тоже без опоры. Скольжения на спине и на груди. Скольжения на груди с выдохом в воду и на спине без выноса рук из воды. Игры: «Бегом за мячом», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.

	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Способствовать развитию координационных способностей. Воспитывать морально – волевые качества.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Передвижения в воде с вращениями рук в различных направлениях. Многократные выдохи в воду. Работа ног, как при кроле на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. Тоже с подвижной опорой. Скольжения на спине и на груди с работой ног, как при кроле. Тоже с работой рук, как при кроле. Игры: «Невод», «Поезд в тоннель». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры. Способствовать повышению иммунитета детского организма.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений: «гигантские шаги», с вращением рук вперёд (назад), с имитацией работы рук, как при кроле на груди. Погружения под воду с открыванием глаз в воде. Работа ног, как при кроле на груди, держась одной рукой за бортик, вторая – вдоль туловища (без выдоха). Одна рука держится за поручень, вторая работает как при кроле на груди, ноги стоят на дне бассейна. Тоже, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания). Игры: «Смелые ребята», «Сердитая рыбка». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
А П Р Е Л Ь	Закрепить с детьми знания о дорожных знаках, их значении; о работе светофора. Подвести к осознанию необходимости соблюдения правил дорожного движения. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать смелость, решительность.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Показ знака «<u>Железнодорожный переезд без шлагбаума</u>». – Ответ детей, выполнение <u>однократных выдохов в воду</u>. Показ знака «<u>Движение на велосипедах запрещено</u>». – Ответ детей, выполнение задания – <u>работа ног, как при кроле на груди</u>. Показ знака «<u>Велосипедная дорожка</u>». – Ответ детей, выполнение задания – <u>работа ног, как при кроле на спине</u>. Показ знака «<u>Пешеходный переход</u>». – Ответ детей, выполнение упражнения «<u>Лодочки плывут</u>». Показ знака «<u>Движение пешеходов запрещено</u>». – Ответ детей, выполнение задания – <u>погружение лица в воду</u>. Показ <u>светофора</u> – ответ детей. На какой сигнал светофора можно переходить дорогу? – <u>Зелёный</u>, выполнение задания – <u>выпрыгивание</u>. На <u>красный</u> –

		<u>погружение в воду до подбородка.</u> Затем показываются все знаки, ранее использовавшиеся, без определённой последовательности. Дети называют знак и выполняют движение, соответствующее этому знаку. Выход из воды.
	Продолжать обучать согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. Закреплять навык многократных выдохов под воду. Воспитывать смелость, решительность.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений. Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Многократные выдохи в воду. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Плавание облегчённым кролем на груди и на спине. Игры: «Невод», «Хоровод». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять детей в передвижении разными способами. Совершенствовать навык работы ног как при кроле на груди и на спине. Развивать силу, ловкость, гибкость.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Игры малой подвижности: «Цапли». «Фонтаны». «Жучок-паучок». «Краб-носильщик». «Обгонялочки». «Карусели». «Оса».
	Совершенствовать у детей ориентировку в пространстве; сочетание действий со словами. Развивать психофизические качества.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Игры малой подвижности: «Утка и утята», «Лошадка». «Крокодилы». «Невод». «Медвежонок Умка и рыбки». «Караси и карпы». «Хоровод». «Удочка».

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
	Продолжать обучать согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. Закрепить многократные выдохи в воду, плавание кролем на спине с работой рук и ног. Воспитывать морально – волевые качества.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Передвижения в воде с имитацией работы рук как при кроле, с вращениями назад. Многократные выдохи в воду. Работа ног, как при кроле на груди, одной рукой держась за поручень, вторая – вдоль туловища. Тоже с работой одной рукой и ногами, на задержке дыхания. Скольжения на спине с работой ног, как при плавании кролем. Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Игры: «Водолазы», «Сердитая рыбка». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить согласованию	1.Разминка №5.

М А Й	работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Способствовать развитию силовых возможностей.	2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений: ходьба с вращением рук вперёд и назад, с ускорением, спиной вперёд с вращением рук. Скольжения на груди (с выдохом в воду) и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при кроле. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног с плав.средством. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Игры: «Карусели», «Невод». Свободное плавание. Выход из воды.
	Продолжать обучать согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении. Закреплять умение делать многократные выдохи в воду. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать смелость, отважность.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений: «цапли», с поворотом на 360, с работой рук, как при кроле на груди и на спине. Многократные выдохи в воду. Скольжения на груди и на спине как при кроле с работой ног. Тоже с работой рук. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног с плав.средством. Плавание облегчённым кролем на груди и на спине. Игры: «Весёлые ребята», «Щука». Свободное плавание. Выход из воды.
		<i>Мониторинг.</i> Выявление навыков и умений погружать лицо в воду, делать выдох в воду (лицо в воде), принимать горизонтальное положение на груди с подвижной опорой, скользить с подвижной опорой на груди.

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия – плавание в подготовительной группе и подготовительной группе компенсирующей направленности

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
С Е Н Т Я Б Р Ь		<i>Мониторинг.</i> Выявление навыка погружения под воду с головой, принятия горизонтального положения на груди и на спине с подвижной опорой, скольжения без опоры; умения погружать голову под воду и делать выдох в воду.
	Учить детей передвигаться разными способами. Совершенствовать навык работы ног как при кроле на груди и на спине. Развивать силу, ловкость, гибкость.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Цапли». «Фонтаны». «Жучок-паучок». «Краб-носильщик». «Обгонялочки».

	Совершенствовать у детей ориентировку в пространстве; сочетание действий со словами. Развивать психо-физические качества.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Утка и утята», «Лошадка». «Крокодилы». «Невод». «Медвежонок Умка и рыбки». «Караси и карпы».
--	---	--

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
О К Т Я Б Р Ь	Упражнять в работе ног как при кроле на груди и на спине. Подготовить детей к погружению под воду с головой. Воспитывать целеустремлённость.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Цапли». «Фонтаны». «Щука». «Сердитая рыбка». «Насос».
	Совершенствовать у детей сочетание действий со словами. Пополнять активный словарь детей. Способствовать развитию всех групп мышц. Воспитывать чувство коллективизма.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Игры малой подвижности: «Ледокол», «Лодочки с вёслами», «Катера». «Жучок-паучок». «Крабо-носильщик». «Медвежонок Умка и рыбки». «Усатый сом».
	Совершенствовать технику плавания кролем на спине и на груди при помощи работы одних ног. Воспитывать смелость и решительность.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Свободные передвижения, прыжки в воде. Выдохи в воду. Работа ног. как при кроле на груди и на спине у неподвижной опоры. Скольжения на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки – вдоль туловища. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки – вдоль туловища. Игры: «Буксир», «Сердитая рыбка». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить плаванию облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания). Воспитывать самостоятельность и активность. Закрепить многократные выдохи в воду.	1.Разминка №1. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы, прыжки. Многократные выдохи в воду. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры. Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Скольжения на груди и на спине с работой ног. Плавание облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания). Игры: «Поезд в тоннель», «Караси и карпы». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять в плавании облегчённым кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде:

	Закреплять умение принимать горизонтальное положение. Способствовать повышению иммунитета детей.	Вход в воду, построение. Произвольные виды ходьбы. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Скольжения на груди и на спине без работы ног. Плавание облегчённым кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания. Плавание облегчённым кролем на спине с поддержкой. Игры: «Смелые ребята», «Хоровод». Свободное плавание. Выход из воды.
--	---	--

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Н О Я Б Р Ь	Совершенствовать согласование работы рук и ног как при кроле с поддержкой; технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Развивать ловкость, силу.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Различные виды ходьбы: «рак», «цапля», «ледокол». Выдохи в воду. Работа ног, как при кроле на груди и на спине у неподвижной опоры. Упр-е «Звёздочка» на груди и на спине. Согласование работы рук и ног как при кроле на груди с поддержкой. Самостоятельное плавание облегчённым кролем на груди. Игры: «Водолазы», «Насос». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног; погружения под воду с открыванием глаз в воде. Воспитывать самостоятельность и активность.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Произвольная ходьба по дну бассейна. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Работа ног, как при кроле на груди и на спине с выдохом в воду у опоры. Лежание на спине у опоры, руки – вдоль туловища. Плавание кролем на груди и на спине при помощи одних ног с выдохом в воду. Упражнение «Медуза». Игры: «Смелые ребята», «Карусели». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду при помощи работы ног. Воспитывать смелость, решительность. Способствовать повышению иммунитета детей.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход в воду, построение. Произвольные передвижения в воде. Погружения под воду. Лежание на груди и на спине. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на груди при помощи работы рук и ног. Игры: «Жучок – паучок», «Усатый сом». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить технике плавания облегчённым кролем на спине. Способствовать развитию гибкости, формированию правильной осанки.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №1. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Выдохи в воду. Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегчённым кролем.

		Тоже на спине. Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания. Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Упр-е «Звёздочка». Игры: «Поезд в тоннель», «Насос». Свободное плавание. Выход из воды.
--	--	--

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Д Е К А Б Р Ь	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду и на спине при помощи работы ног. Воспитывать смелость и решительность.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы. Погружения под воду с головой с открыванием глаз. Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки – вдоль туловища. Упр-я «Медуза», «Звёздочка». Игры: «Дельфины на охоте», «Водолазы». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди в полной координации. Закреплять умения погружаться под воду, открывать глаза в воде. Способствовать самостоятельной активности ребёнка.	1.Разминка №2. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Произвольные виды ходьбы. Погружения под воду. Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду у неподвижной опоры. Плавание кролем на спине без выноса рук. Плавание облегчённым кролем на груди в полной координации. Игры: «Поезд в тоннель», «Карусели». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегчённым кролем на груди; технику плавания кролем на груди, на спине при помощи работы ног. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы с различным положением рук, спиной вперёд, боком. Выдохи в воду. Работа ног, как при кроле на груди (с выдохом в воду) и на спине у неподвижной опоры. Также, с плавательной доской. Игры: «Хоровод», «Весёлые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды. Воспитывать решительность, упорство, целеустремлённость.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. Выдохи в воду. Плавание облегчённым кролем на груди при помощи работы рук в согласовании с дыханием. Плавание облегчённым кролем на спине. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног с поддерживающим средством. Игры:

		«Жучок – паучок», «Караси и карпы». Свободное плавание. Выход из воды.
--	--	--

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Я Н В А Р Ь	Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. Воспитывать смелость, решительность.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений в воде. Многократные выдохи в воду. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. Скольжения на спине и на груди при задержке дыхания, голова опущена в воду. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Игры: «Поезд в тоннель», «Дельфины на прогулке». Свободное плавание. Выход из воды.
	Продолжать обучать работе рук, как при способе кроль на груди и на спине. Упражнять в многократных выдохах в воду, в погружениях под воду с открыванием глаз в воде. Воспитывать у детей целеустремлённость и настойчивость.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений с вращениями рук. Многократные выдохи в воду. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду. Скольжения на груди и на спине с работой ног как при кроле. Скольжения на груди и на спине с работой рук и ног как при кроле. Игры: «Усатый сом», «Водолазы». Свободное плавание. Выход из воды.
	Продолжать обучать работе рук, как при способе кроль на груди и на спине. Закреплять умения погружаться под воду с открыванием глаз в воде. Воспитывать самостоятельность и активность.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Ходьба с имитацией работы рук, как при кроле на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине с работой рук и ног как при кроле. Игры: «Жучок – паучок», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Закреплять работу рук, как при кроле на груди и на спине. Упражнять в многократных выдохах, погружениях под воду. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма пониженным температурам внешней среды.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды ходьбы. Многократные выдохи в воду. Погружения под воду. Скольжения на груди и на спине. Плавание на груди и на спине с работой рук как при кроле. Игры: «Сердитая рыбка», «Водолазы». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
Ф Е В Р А Л Ь	Закреплять работу ног как при плавании способом кроль на груди и на спине. Упражнять в многократных выдохах. Воспитывать морально – волевые качества.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений. Многократные выдохи в воду. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине у неподвижной опоры. Скольжения на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Упражнения: «Звёздочка», «Стрелочка». Игры: «Хоровод», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать работу рук и ног как при плавании кролем на груди и на спине. Способствовать развитию координационных особенностей. Развивать ловкость, силу, выносливость.	1.Разминка №3. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде. Вход, построение: Свободное передвижение в воде. Выдохи в воду. Ходьба в наклоне вперёд с работой рук как при плавании способом кроль на груди. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, держась одной рукой за бортик, вторая – вдоль туловища (без выдоха). Держась одной рукой за поручень, вторая работает как при плавании способом кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна. Игры: «Поезд в туннель», «Сердитая рыбка». Свободное плавание. Выход из воды.
	Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине. Способствовать повышению иммунитета детского организма. Воспитывать морально – волевые качества.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений. Многократные выдохи в воду. Имитация работы рук как при кроле на груди, стоя на месте. Горизонтальное лежание на спине у бортика с последующим отталкиванием от опоры. Плавание кролем на груди в согласовании работы рук и ног. Тоже на спине. Игры: «Карусели», «Невод». Свободное плавание. Выход из воды.
	Продолжать обучать согласованию работы рук и ног как при плавании кролем на груди и на спине. Закреплять многократные выдохи в воду. Воспитывать самостоятельность и активность.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №2. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Передвижения в воде спиной вперёд, боком, «цапли». Многократные выдохи в воду. Работа ног как при кроле на груди у бортика. Тоже на спине. Плавание кролем на груди и на спине в согласовании рук и ног. Игры: «Щука», «Водолазы». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
М А Р Т	Закреплять умение согласовывать работу рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Способствовать закаливанию детского организма.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Произвольные виды передвижений. Скольжения на груди с выдохом в воду, на спине. Скольжения на груди и на спине при помощи работы ног. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Упр-е «Стрелочка», «Медуза». Игры: «Невод», «Весёлые ребята». Самостоятельное плавание. Выход из воды.
	Закреплять умение согласовывать работу рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Упражнять в выдохах в воду. Способствовать развитию скоростно – силовых возможностей.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений. Выдохи в воду. Погружения под воду с головой. Скольжения на груди и на спине. Тоже, с работой ног, как при кроле на груди и на спине. Скольжение с работой рук и ног, как при кроле на груди и на спине. Игры: «Поезд в туннель», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять в согласовании работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Закреплять умение делать многократные выдохи в воду. Способствовать формированию правильной осанки.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Передвижения по дну бассейна с различным положением рук. Многократные выдохи в воду. Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Скольжения с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Плавание кролем на груди с выдохом в воду. Игры: «Хоровод», «Карусели». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять в согласовании работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении, в погружениях под воду с головой с открыванием глаз в воде. Воспитывать морально – волевые качества.	1.Разминка №4. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Передвижения в воде спиной вперёд, боком, «цапли». Скольжения на груди и на спине при помощи работы ног. Скольжения на груди и на спине при помощи работы рук. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Плавание кролем на груди с выдохом в воду. Игры: «Водолазы», «Жучок-паучок». Свободное плавание. Выход из воды.

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
------	-----------------	-------------------

А П Р Е Л Ь	Закрепить с детьми знания о дорожных знаках, их значении. Подвести к осознанию необходимости соблюдения правил дорожного движения. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать смелость, решительность.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Показ знак <u>«Железнодорожный переезд без шлагбаума»</u>. – Ответ детей, выполнение <u>однократных выдохов в воду</u>. Показ знака <u>«Движение на велосипедах запрещено»</u>. – Ответ детей, выполнение задания – <u>работа ног, как при кроле на груди</u>. Показ знака <u>«Велосипедная дорожка»</u>. – Ответ детей, выполнение задания – <u>работа ног, как при кроле на спине</u>. Показ знака <u>«Пешеходный переход»</u>. – Ответ детей. А ещё бывает <u>«Подземный переход»</u> и <u>«Надземный переход»</u>, показ знаков. На знак <u>«Пешеходный переход»</u> выполняется движение – <u>плывут кролем с помощью рук и ног</u>. <u>«Подземный переход»</u> - <u>погружаются до подбородка</u>. <u>«Надземный переход»</u> - <u>выпрыгивают</u>. Показ знака <u>«Движение пешеходов запрещено»</u>. – Ответ детей, выполнение задания – <u>погружение под воду</u>. Показ знака <u>«Дети»</u>. – Ответ детей, выполнение упражнения <u>«Стрелочка»(скольжение на груди)</u>. Затем показываются все знаки, ранее использовавшиеся, без определённой последовательности. Дети называют знак и выполняют движение, соответствующее этому знаку. Выход из воды.
	Закреплять умение согласовывать работу рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Упражнять в выдохах в воду. Способствовать развитию скоростно – силовых возможностей.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Различные виды передвижений. Выдохи в воду. Погружения под воду с головой. Скольжения на груди и на спине. Тоже, с работой ног, как при кроле на груди и на спине. Скольжение с работой рук и ног, как при кроле на груди и на спине. Игры: «Поезд в туннель», «Смелые ребята». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять детей в передвижении разными способами. Совершенствовать навык работы ног как при кроле на груди и на спине. Развивать силу, ловкость, гибкость.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Игры малой подвижности: «Цапли». «Фонтаны». «Жучок-паучок». «Краб-носильщик». «Обгонялочки».
	Совершенствовать у детей ориентировку в пространстве; сочетание действий со словами. Развивать психо-физические качества.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Игры малой подвижности: «Утка и утята», «Лошадка». «Крокодилы». «Невод». «Медвежонок Умка и рыбки». «Караси и карпы».

Дата	Задачи обучения	Содержание работы
М А Й	Упражнять в согласовании работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении, в погружениях под воду с головой с открыванием глаз в воде. Воспитывать морально – волевые качества.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Передвижения в воде спиной вперёд, боком, «цапли». Скольжения на груди и на спине при помощи работы ног. Скольжения на груди и на спине при помощи работы рук. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Плавание кролем на груди с выдохом в воду. Игры: «Водолазы», «Жучок-паучок». Свободное плавание. Выход из воды.
	Упражнять в согласовании работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Закреплять умение делать многократные выдохи в воду. Способствовать формированию правильной осанки.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Передвижения в воде спиной вперёд, боком, «цапли». Многократные выдохи в воду. Работа ног как при кроле на груди у бортика. Тоже на спине. Плавание кролем на груди и на спине в согласовании рук и ног. Игры: «Щука», «Водолазы». Свободное плавание. Выход из воды.
	Совершенствовать умение согласовывать работу рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине. Способствовать закаливанию детского организма.	1.Разминка №5. 2.Точечный массаж и дыхательная гимнастика – комплекс №3. 3.Упражнения в воде: Вход, построение. Произвольные виды передвижений. Скольжения на груди с выдохом в воду, на спине. Скольжения на груди и на спине при помощи работы ног. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног. Упр-е «Стрелочка», «Медуза». Игры: «Невод», «Весёлые ребята». Самостоятельное плавание. Выход из воды.
		Мониторинг. Выявление навыка погружения под воду с головой, принятия горизонтального положения на груди и на спине с подвижной опорой, скольжения без опоры; умения погружать голову под воду и делать выдох в воду.

непрерывной образовательной деятельности физкультурные занятия в смешанной ранней группе кратковременного пребывания

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры

Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 недели – без предметов 4-я неделя – с кубиками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках. 3. Прокатывание мяча друг другу.	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой»
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя с обручами 3-я неделя – с флажками 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Ловить мяч и бросать его обратно. 3. Ползание под дугой (высота 50 см.).	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик».

Декабрь	Формировать умение ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.	1-3 недели – с кубиками 4-я неделя – б/п	1. Прыжки со скамейки. 2. Подлезание под шнур. 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.	«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и пенчики», «Воробышки и автомобиль».
Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – с мячом 4-я неделя – с погремушками	1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча вокруг предмета. 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске. 5. Прыжки из обруча в обруч.	«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой».
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с	1-я неделя – с	1. Перебрасывание мяча друг другу	«Птички в гнездышке»,

	выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)	обручами 2-я неделя – с мячом 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками	через шнур двумя руками. 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4м). 5. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики».
Март	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия;	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с мячом 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 2. Прыжки в длину с мячом. 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки. 5. Лазание по наклонной лестнице. 6. Прыжки через «ручеек» с места (30см).	«Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята».

	в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
Апрель	Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом	1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Влезание на наклонную лесенку. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 5. Перепрыгивание через шнуры.	«Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль».
Май	Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге	1-я неделя – с обручами 2-я неделя – с погремушками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом	1. Перепрыгивание через шнуры. 2. Влезание на наклонную лесенку. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки в длину с места (расстояние 15см). 5. Ходьба по доске,	«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет».

	врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.		руки на пояс.	
--	--	--	---------------	--

5. Система мониторинга.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Освоение образовательной программы дошкольного образования не сопровождается промежуточной аттестацией воспитанников. Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей через эффективность педагогического действия. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика проводится в ходе специально организованной деятельности. Оценка достижения детей, эффективность педагогического действия осуществляется с помощью пособия «Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей дошкольного возраста с 4 до 7 лет». Издательство «Детство пресс». Для диагностики детей по плаванию использовалась литература: Первые шаги (модель воспитания детей раннего возраста) материалы московского городского конкурса (приложение к журналу «Обруч»).

Высокий уровень (5) – выполнение всех заданий.

Средний уровень (4) – выполнение больше половины заданий.

Низкий уровень (3) – выполнение меньше половины заданий.

Периодичность мониторинга образовательного процесса: два раза в год (сентябрь, май).

Система мониторинга содержит «Физическое развитие».

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Возрастно-половые показатели двигательных качеств у детей дошкольного возраста.

Пол	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Метание мешочка с песком в даль, см		Бег, с	
			левая рука	правая рука	10м	30м
<i>4г.-5л.</i>						
мальчики	60 – 90	14 – 18	2.0 – 3.4	2.5 – 4.1	3.3 – 2.4	10.5 – 8.8
	50см – 59см	10см – 13см	1.8 – 1.99	2.0 – 2.4	5.0с. – 3.31с. –	11.0с – 10.51с.
	3б.	3б.	3б.	3б.	3б.	3б.
	60см – 89см	14см – 17см	2.0 – 3.39	2.5 – 4.09	3.3с. – 2.41с.	10.5с – 8.81с.
	4б.	4б.	4б.	4б.	4б.	4б.
	90см и больше – 5б.	18см и больше – 5б.	3.40 и больше – 5б.	4.1 и больше – 5б.	2.40с. и меньше – 5б.	8.80с. и меньше – 5б.
девочки	55 – 93	12 – 15	1.8 – 2.8	2.4 – 3.4	3.4 – 2.6	10.7 – 8.7
	50см – 54см	10см – 11 см	1.5 – 1.79	2.0 – 2.39	5.0с – 3.41с.	11с. – 10.71с.
	3б.	3б.	3б.	3б.	3б.	3б.
	55см – 92см	12см – 14см	1.8 – 2.79	2.4 – 3.39	3.4с. – 2.61с.	10.7с. – 8.71с.
	4б.	4б.	4б.	4б.	4б.	4б.

	93см и больше- 5б.	15см и больше – 5б.	2.80 и больше –5б.	3.40 и больше –5б.	2.60с. и меньше – 5б.	8.70с. и меньше – 5б.
5л.-6л.						
мальчики	100 – 110 80см – 99см 3б. 100см -109см 4б. 110см и больше-5б.	20 – 26 20см 3б. 21см – 25см 4б. 26см и больше – 5б.	2.4 – 4.2 2.0 – 2.40 3б. 2.41 – 4.19 4б. 4.20 и больше –5б.	3.9 – 5.7 3.0 – 3.89 3б. 3.90 – 5.69 4б. 5.70 и больше –5б.	2.5 – 2.1 3.0с. – 2.51с. 3б. 2.5с. – 2.11с. 4б. 2.10с. и меньше – 5б.	9.2 – 7.9 10.0с. – 9.21с. 3б. 9.2с. – 7.91с. 4б. 7.90с. и меньше – 5б.
девочки	95 – 104 75см – 95см 3б. 95см – 103см 4б. 104см и больше – 5б.	20 – 35 20см 3б. 21см – 34см 4б. 35см и больше – 5б.	2.5 – 3.5 2.0 – 2.5 3б. 2.51 – 3.49 4б. 3.50 и больше –5б.	3.0 – 4.4 2.0 – 2.99 3б. 3.0 – 4.39 4б. 4.40 и больше –5б.	2.7 – 2.2 больше 2.7с. 3б. 2.7с. – 2.21с. 4б. 2.20с. и меньше – 5б.	9.8 – 8.3 10.0с. – 9.81с. 3б. 9.8с. – 8.31с. 4б. 8.30с. и меньше – 5б.
6л.-7л.						
мальчики	116 – 123 100см -115см 3б. 116см -122см 4б. 123см и больше-5б.	22 – 25 22см 3б. 23см – 24см 4б. 25см и больше – 5б.	5.8 – 6.0 5.5 – 5.7 3б. 5.8 – 5.99 4б. 6.0 и больше –5б.	6.7 – 7.5 6.0 – 6.69 3б. 6.7 – 7.49 4б. 7.50 и больше –5б.	2.2 – 2.0 3.0с – 2.21с. 3б. 2.2с. – 2.01с. 4б. 2.0с. и меньше – 5б.	7.8 – 7.0 8.0с. – 7.81с. 3б. 7.8с. – 7.01с. 4б. 7.0с. и меньше – 5б.
девочки	111 – 123 100см -110см 3б. 111см -122см 4б. 123см и больше – 5б.	21 – 24 21см 3б. 22см – 23см 4б. 24см и больше – 5б.	4.0 – 4.4 3.5 – 3.99 3б. 4.0 – 4.39 4б. 4.4 и больше –5б.	4.0 – 4.6 3.5 – 3.99 3б. 4.0 – 4.59 4б. 4.60 и больше –5б.	2.4 – 2.2 3.0с – 2.41с. 3б. 2.4с. – 2.21с. 4б. 2.20с. и меньше – 5б.	7.8 – 7.5 8.5с. – 7.81с. 3б. 7.8с. – 7.51с. 4б. 7.50с. и меньше – 5б.

Содержание рабочей программы завершают «Целевые ориентиры возможных достижений детей», что соответствует требованиям Федеральных Государственных стандартов дошкольного образования (приказ № 1155 от 17 октября 2013 г. Министерства образования и науки РФ).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешить конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

Проявляет уважение к жизни и заботе об окружающей среде.

Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

6. Организация системы со специалистами ДОО в условиях реализации ФГОС.

Взаимодействие инструктора с воспитателем по физическому воспитанию на 2019 – 2020 учебный год.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), 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.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Совместно проводит праздники и развлечения, помогает в изготовлении пособий и физкультурного оборудования.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Задачи взаимосвязи:

1. Совместная коррекция двигательных навыков;
2. Совместная коррекция основных видов движений;
3. Становление координации общей моторики.

Совместная деятельность с воспитателями групп №8,10,6,5,3. (ПРИЛОЖЕНИЕ №3)

Взаимодействие со специалистами ДОО в условиях реализации ФГОС:

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО 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.

7. Описание программно-методического, материально-технического обеспечения

Основным местом для организации образовательного процесса с детьми является специализированное помещение - совмещенный музыкально-физкультурный зал, малый зал, бассейн.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям

дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием. Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Спортивный зал

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Беговая дорожка (детский тренажёр)	2шт.
2.	Гребной тренажёр (детский)	2шт.
3.	Степер детский	2шт.
4.	Гимнастическая скамейка	2шт.
5.	Мат	2шт.
6.	Дуга большая	2шт.
7.	Дуга малая	3шт.
8.	Мат мягкий	15шт.
9.	Канат	1шт.
10.	Мяч большой	10шт.
11.	Мяч малый	30шт.
12.	Кегли	20шт.
13.	Скакалка	15шт.
14.	Обруч большой	2шт.
15.	Обруч малый	8шт.
16.	Мешочек с песком	12шт.
17.	Мячи для фидбола	6шт.
18.	Кубики пластмассовые	5шт.
19.	Кубики малые для ОРУ	60шт.
20.	Флажки для ОРУ	60шт.
21.	Корзина для инвентаря	2шт.
22.	Стойка	2шт.
23.	Кольцо для баскетбола	2шт.
24.	Мяч баскетбольный малый	2шт.
25.	Свисток	1шт.
26.	Круг надувной большой	15шт.
27.	Круг надувной малый	20шт.
28.	Тонущие предметы	20шт.
29.	Теннисный мячик	10шт.
30.	Верёвочка для подныривания	1шт.
31.	Нарукавники	5пар.
32.	Спасательные пояса	8шт.
33.	Музыкальный центр	2шт.
34.	Аудиозаписи	

Спортивная площадка

№п/п	Наименование	Количество (шт.)
1.	Жирафы	2шт.
2.	Змейка	1шт.
3.	Штыги для метания	2шт.

4.	Прыжковая яма	1шт.
5.	Дорожка здоровья	1шт.

8.Список методической литературы

Образовательная область «Физическая культура»

Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А.Васильевой

Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А.Васильевой

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет

Э. Я. Степаненкова Сборник подвижных игр

М. В. Корепанова, Е. В. Харламова Познаю себя

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»

Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет».

Кириллова Ю. А. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет».