Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 209 г. Ульяновска

|  |  |
| --- | --- |
| Принят на Педагогическом Совете  Протокол № 1  от « » 2023г. | Утверждаю:  Заведующий МБДОУ  детским садом № 209  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Рябовол  Приказ № \_\_\_\_ |
|  | от « » 2023г. |

**Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

инструктора по физической культуре

на 2023-2024 учебный год

Ульяновск

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **I   Целевой раздел** |  |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1 Цели и задачи Программы | 6 |
| 1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы | 8 |
| 1. 1.1.3 Возрастные и индивидуальные особенности   физического развития детей 2 – 7 лет | 9 |
| 1.2 Целевые ориентиры (планируемые результаты)  освоения Программы | 13 |
|  |  |
| **II  Содержательный раздел** |  |
| 2.1Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие» | 18 |
| 2.1.1 Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет | 19 |
| 2.1.2 Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет | 20 |
| 2.1.3 Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6лет | 21 |
| 2.1.4 Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет | 22 |
| 2.2 Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников | 24 |
|  |  |
| **III Организационный раздел** |  |
| 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы | 26 |
| 3.2 Организация двигательного режима | 27 |
| 3.3 Материально-техническое обеспечение работы инструктора по физкультуре | 29 |
| 3.4 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения | 30 |
| 3.5 Расписание занятий | 32 |
| 3.6 Комплексно-тематическое планирование | 33 |
| 3.7 План спортивных мероприятий | 86 |

**Приложение**

Диагностические карты 87

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с ФГОС ДО на основе ООП МБДОУ № 209. Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – физическому развитию. Программа стро­ится на принципе личностно-ориенти­рованного и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми дошкольного возраста.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Программой «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа охватывает образовательную область, представленную в ФГОС ДО - физическое развитие.

Согласно ФГОС ДО содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать основные направления развития и образования (образовательные области), в т. ч. физическое развитие.

Образовательная область «физическое развитие» включает:

* приобретение дошкольниками опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в т. ч. 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.).

Целостность образовательного процесса в рамках физического развития воспитанников может достигаться не только путем реализации основной (комплексной) образовательной программы дошкольного образования, но и с помощью парциальных и дополнительных программ.

**Нормативно-правовая база Программы**

- Конституция РФ, ст. 43, 72. 2

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года.

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №155.

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 -13.

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом МИНОБРНАУКИ от 30 августа 2013 года № 1014.

- Устав МБДОУ № 209

**Парциальные программы по физическому развитию**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольное учреждение наряду с основной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой для осуществления образовательного процесса программ использует парциальные программы, направленные, на физическое развитие; содействуют формированию разносторонних способностей ребенка (двигательных, умственных, коммуникативных, творческих), становлению специфических видов детской деятельности (двигательной, игровой и др.)

Реализация задач парциальных программ  строится с учетом специфических для детей дошкольного возраста видов деятельности (двигательной);

Парциальные программы направлены на приоритетность направления: физическую, и предназначены для реализации отдельных задач.

***Цели и задачи  реализации*** ***парциальных программ***

Физическое развитие дошкольников обеспечивается путем реализации парциальной программы:*«Из детства – в отрочество» Т.Н. Доронова, Л.Г. Гордова и др.: методическое пособие*Полтавцевой Н.В., Гордовой Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве».

В программе раскрыты основные направления работы с детьми от 2 до 7 лет по воспитанию физической культуры. Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями

Цели и задачи:

• создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;

• обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;

• способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);

• воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;

• поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

Эти цели и задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: ***двигательной, познавательно-исследовательской, конструктивной, игровой, коммуникативной, трудовой, деятельность, направленная на восприятие художественной литературы и фольклора.***

Развёрнутая система занятий и методические рекомендации, с помощью которых педагоги смогут организовать работу по физическому воспитанию дошкольников подробно сформулированы в пособиях:

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.**Физическая  культура в дошкольном детстве**: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 2-3 лет.-170 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.**Физическая  культура в дошкольном детстве**: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет. - 176 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая  культура в дошкольном детстве**: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. - 272 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.**Физическая  культура в дошкольном детстве**: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. - 256 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.**Физическая****культура в дошкольном детстве**: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - 271 с.: ил. - Обл.

* + 1. **Цели и задачи Рабочей программы**

Цель Программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* создание условий для реализации двигательной активности;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* обеспечение физического и психического благополучия;
* создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

**Цели и задачи МБДОУ № 209 на 2020-2021 учебный год**

1 Сохранение и укрепление здоровья воспитанников при поддержании единства физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.

2 Формирование первичных представлений о сферах человеческой деятельности (профессиях, труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека) как основа успешной социализации детей дошкольного возраста.

3 Формирование социально-коммуникативной компетентности у детей дошкольного возраста посредством речевого развития.

4 Обеспечение коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям в освоении Программы «От рождения до школы»:

\* определение путей психолого-медико-педагогического сопровождения ребёнка;

\* динамическая оценка состояния ребёнка и коррекция ранее намеченной программы.

**Принципы** и подходы к организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).

4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

7. 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.

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игровая деятельность).

9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

* + 1. **Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа разработана на основе Конституции, законодательства РФ и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка, в которых заложены следующие международные принципы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства — понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период — подготовка к следующему этапу развития;

* личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей;
* уважение личности ребенка;
* реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в игре, познавательной и исследовательской деятельности, творческой активности, обе­спечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

В соответствии с ФГОС ДО Программа реализует принципы формирования образовательного пространства и реализации образовательной деятельности, связанные с переносом их из задач дошкольного образования:

* формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* обеспечивать вариативность и разнообразие содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможность формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
* обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Им соответствуют культурологический и антропологический, личностно-ориентированный, средовой и деятельностный, компетентностный подходы к организации развивающего взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса.

Условия реализации образовательной программы ДОО

* управление реализацией программы;
* создание и обновление предметно-развивающей среды;
* постановка инновационной или экспериментальной работы;
* использование различных форм сотрудничества с семьей;

В основе организации образовательного процесса определен развивающий принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Содержание образовательной программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

* + 1. **Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2 – 7 лет**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как в это время происходят существенные физиологические, психологические и социальные изменения. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованная физкультурная деятельность (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Она повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

**Возрастные особенности детей подробно сформулированы в Основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с.44-55**

**Возрастные особенности физического развития детей третьего года жизни**

Физическое развитие ребенка 2 - 3 лет Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а так же может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 2 до 3 лет: ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя ручками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает; может кататься на трехколесном велосипеде; делает первые попытки в плавании, катании на коньках, лыжах.

**Возрастные особенности физического развития детей четвертого года жизни**

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение). Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия. Ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений. Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Детям 4-го года жизни свойственна склонность к упражнениям с предметами. Ребенок более сознательно следит за показом движения воспитателем, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обусловливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет воспитателю перейти к работе над качественной стороной основных движений детей.

**Возрастные особенности физического развития детей пятого года жизни**

Происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения.

Внимание ребенка среднего возраста приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом.

В 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывать мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в

удобном для ребёнка темпе). Ребенок способен активно и осознанно усваивать движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже усвоенных основных движений более сложными. Воспитанники самостоятельно играют в подвижные игры, активно общаются со сверстниками и с воспитателем, проявляют инициативность, могут контролировать и соблюдать правила в знакомых им играх. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать воле­вые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

В физическом воспитании дошкольников, начиная со средней группы, на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техники движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой.

**Возрастные особенности физического развития детей шестого года жизни**

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У них развиваются чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движений, игры.

Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

**Возрастные особенности физического развития детей седьмого года жизни**

В целом, ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом. Нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, педагог должен следить. Чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

* 1. **Целевые ориентиры (планируемые результаты) освоения Программы**

**Качество** — это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребёнком жизненных задач, адекватных возрасту.

**К концу года ребенок 2-3 лет:**

* подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
* поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
* Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
* Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

**К концу года ребенок 3-4 лет:**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
* Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
* Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**К концу года ребенок 4 - 5 лет:**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Принимает правильное исходное положение при метании; может ме­тать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**К концу года ребенок 5 - 6 лет:**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
* Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
* Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
* Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
* Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
* Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**К завершению дошкольного образования (6 – 7 лет):**

* Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
* В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
* Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе  уверенные, и ловкие.
* При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
* Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
* Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем­ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбе­га — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
* Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и гори­зонтальную цель с расстояния А-5 м.
* Метать предметы правой и левой ру­кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
* Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
* Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
* Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
* Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
* Всегда следит за правильной осанкой
* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
* Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
* Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
* Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
* Имеет представления  о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

|  |
| --- |
| **II  Содержательный раздел** |
| **2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»**  Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **целей** гармоничного физического развития детей, формирования у них интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирования начальных представлений о здоровом образе жизни через решение следующих специфических **задач:**   * приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); * формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; * становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; * становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.).   **Основные цели и задачи**  **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**   |  | | --- | |  |   Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.  Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек.  Формирование культурно – гигиенических навыков.  **Физическая культура.** Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.  Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.  Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.  **2.1.1 Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физическая культура** | **Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни** | **Развитие основных видов движений** | **Формирование основ культуры здоровья** | | **3-4 года** | | | | | **Задачи Программы** | - способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности и обогащать двигательный опыт детей;  -обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня, создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку;  - обеспечить безопасность жизнедеятельности;  - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей | - формировать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, подлезания, бросания, метания, умения держать равновесие;  - побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц;  - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности | - формировать основы культуры здоровья;  - прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;  - учить детей правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, раздеваться и одеваться;  - приучать детей к опрятному внешнему виду и нормам поведения;  - приучать детей отличать предметы индивидуального пользования (расческа, стаканчик для полоскания и т.д.) | |

**2.1.2 Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни** | **Развитие основных видов движений** | | **Формирование основ культуры здоровья** |
| **4-5 лет** | | | | |
| **Задачи Программы** | - способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности; укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки; обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня (создавать условия для активного движения в группе на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку);  - обеспечить безопасность жизнедеятельности;  - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей | | - развивать у детей основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание);  - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость);  - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности | - совершенствовать культурно-гигиенические навыки;  - формирование навыков культурного поведения;  - формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);  - формировать основы культуры здоровья;  - формировать ответственное отношение ребенка к своему здоровью и здоровью окружающих |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5-6 лет** | | | |
| **Задачи Программы** | - способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; начать знакомить детей с элементами спортивных игр; обогащать репертуар подвижных игр; создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств; совершенствовать умение держать равновесие; совершенствовать выполнение основных движений;  - обеспечить безопасность жизнедеятельности;  - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей: создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности; укреплять разные группы мышц, способствовать формированию правильной осанки, следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности; предупреждать нарушения зрения; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок | - совершенствовать двигательную активность ребенка, создавать условия для ее развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание);  - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость);  - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности | - совершенствовать культурно-гигиенические навыки;  - формирование навыков культурного поведения;  - закреплять навыки культурного поведения за столом;  - закреплять умения правильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда);  - закреплять ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;  - дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с некоторыми видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями |

**2.1.4 Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6-7 лет** | | | |
| **Задачи Программы** | - способствовать полноценному физическому развитию: создавать условия для совершенствования основных физических качеств; продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений;  - обеспечить безопасность жизнедеятельности;  - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей: широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); избегать перегрузки организованными занятиями; формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте; развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания | - поощрять двигательную активность ребенка и создавать условия для ее развития путем развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание);  - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость);  - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности;  *-* обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им;  - совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх;  - формировать представление о совместной распределенной деятельности в команде;  - учить детей действовать в команде | - формировать основы культуры здоровья: рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма;  -закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь);  -формировать осознанное выполнение требований безопасности, поддерживать проявления осторожности и осмотрительности;  - приобщать детей к ценностям физической культуры и занятий спортом |

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю – на свежем воздухе, направленное на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме (за исключением детей 2-3 лет).

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. – группа раннего возраста

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

**2.2 Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьёй – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

* + Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
  + Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет - журналов, переписка по электронной почте.
  + Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
  + Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

**Содержание направлений работы с семьёй по образовательной области «Физическая культура»**

- Разъяснение родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);

- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создание в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

- Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**План работы с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Содержание работы** | **Форма** | **Ответственные** |
| Октябрь | «Воспитание правильной осанки у ребёнка» | Консультация (стендовый материал) | Инструктор по физической культуре |
| Ноябрь | «Зарядка – это весело»  «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми» | Консультация  Фотовыставка на сайте. | Инструктор по физической культуре |
| Декабрь | «Одежда и здоровье детей» | Консультация | Инструктор по физической культуре, родители, дети. |
| Январь | Показ утренней гимнастики | День открытых дверей | Инструктор по физической культуре |
| Февраль | «Мой папа - самый, самый» | Развлечение совместно с родителями | Инструктор по физической культуре |
| Март | «Одежда и здоровье детей» | Консультация | Инструктор по физической культуре |
| Апрель | «Тайная сила рук» | Консультация | Инструктор по физической культуре |
| Май | «Подвижные игры летом на прогулке» | Консультация | Инструктор по физической культуре |

**III Организационный раздел**

**3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

В нашем дошкольном учреждении проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучаем детей находиться в помещении в облегченной одежде, обращаем внимание на выработку у детей правильной осанки.

Ежедневно обеспечиваем пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня; оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Поощряем участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развиваем инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряем самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитываем интерес к физическим упражнениям, учим пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводим с детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводим физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**3.2 Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей** | | | |
| **3–4 года** | **4–5 лет** | **5–6 лет** | **6–7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю  15–20 | 2 раза в неделю  20–25 | 2 раза в неделю  25–30 | 2 раза в неделю  30–35 |
|  | б) на улице | 1 раз в неделю  15–20 | 1 раз в неделю  20–25 | 1 раз в неделю  25–30 | 1 раз в неделю  30–35 |
| Физкультурнооздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5–6 | Ежедневно 6–8 | Ежедневно 8–10 | Ежедневно 10–12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  15–20 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  20–25 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  25–30 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  30–40 |
| в) физкультминутки (в середине статического занятия) |  |  | 1–3 ежедневно в зависи-  мости от вида и содержания занятий | 1–3 ежедневно в зависи-  мости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  25–30 | 1 раз в месяц  40 |
| б) физкультурный праздник | — | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до  60 мин. | 2 раза в год до  60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**3.3 Материально-техническое обеспечение работы инструктора по физкультуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Оборудование физкультурного зала | * Спортивный комплекс; * шведская стенка; * «Сухой бассейн»; * тренажеры: «Беговая дорожка», «Колибри», «Роллер», «Мяч над головой», «Велотренажёр», диск «Здоровье»; «Мини-твист», «Мини-степпер», «Батут», «Эспандер», «Гребля», «Наездник», «Бегущий по волнам»; * фортепиано; * магнитофон; * гимнастические скамейки; * гантели; * гимнастические палки; * оздоровительно – профилактический пуфик; * мячи большие; * мячи малые; * мячи прыгуны; * мячи массажеры; * мячи футбольные; * «Бревно», * стойки для прыжков; * стойки для метания; * погремушки; * ленточки; * скакалки; * кегли; * кирпичики; * бруски; * дуги для подлезания; * тоннели * флажки кубы; * ребристые доски; * наклонные доски; * маты; * индивидуальные поролоновые коврики; * канаты; * штанги. |
| Атрибуты для подвижных и спортивных игр | * маски; * лыжи; * клюшки; * шайбы; * волейбольная сетка; * баскетбольная корзина; * тоннель. |
| Методическое обеспечение | * Паспорт кабинета; * Методическая литература; * Перспективные планы работы по разделам «Программы»; * Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; * Материал для работы с родителями; * Материал для консультативной работы с воспитателями; * Документация кружковой работы; * Комплексы корригирующих упражнений; * Картотеки: подвижных игр, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений. |
| Документация | * Списки детей всех возрастных групп; * Перспективный план кружка «Бодрячок»; * Списки детей и табель посещаемости кружка; * Перспективные планы работы по всем возрастным группам; * Конспекты праздников и развлечений; * Тетради взаимодействия с воспитателями; * Годовой отчет; * Тетрадь по самообразованию; * Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности. |

**3.4 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения**

**Программы:**

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) М.: «Мозаика-Синтез» 2017. – 352с.

2. Н.В. Полтавцева, И.А.Анохина. Программа и технология реализации компетентностного подхода в двигательной деятельности детей четвертого года жизни.

3. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» Лазарев М.Л., М., «Мнемозина», 2004г.

4. Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

5. Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С.Краснова, И.А.Гаврилова. Формирование здоровьесберегающего поведения детей пятого года жизни.

6. Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С.Краснова, И.А.Гаврилова. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни:методическое пособие.

7. «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. « Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах\ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М.: Вентана - Граф, 2015.-224 с.

**Комплексно-перспективное планирование:**

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Веракса Н.Е, Т.С. Комарова, М.А. Васильева) М. «Мозаика-Синтез» 2017г.

**Комплексно-тематическое планирование:**

1.Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. Сада. – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1987. – 160с.: ил.

2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 80с.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 112с.

4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 128с.

5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 112с

**Оценка достижений детей**

1. «Общероссийская система мониторинга», 2001

2.Обследование уровня развития основных движений:

- Вавилова Е.Н.

\*Средние показатели быстроты бега на 10 м (со старта);

\*Средние показатели быстроты бега на 30 м (со старта);

- Усова А.П.

\*Средние показатели дальности метания (мешочка весом 200г), м;

- Пензулаева Л.И.

\*Средние показатели метания вдаль, м (набивного мяча весом 1 кг);

- Лагутин А.Б.

\*Средние показатели гибкости при выполнении задания «Отодвинь кубик дальше»;

**3.5 Расписание занятий**

***Расписание занятий по физическому развитию***

***на 2020 – 2021 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели / группа** | **2**  **1 - мл** | | **12**  **1 - мл** | | **11**  **2 - мл** | **8**  **средняя** | **4**  **старшая** | **1**  **старшая** | **9**  **подг** | **6**  **старшая**  **ТНР** |
| **В групповом помещении** | | | | |
| **Поне-**  **дельник** |  |  | |  | | 10.30-10.50  Муз зал | 11.55-12.20 спорт зал | Ф1  9.00-9.25  Ф2  9.35-10.05  спорт зал |  | 11.10-11.35  Спорт зал |
| **вторник** | 8.50-9.00 | *9.05-9.15* | | 9.25-9.40 | |  |  |  | *9.45-10.15*  *Муз зал* |  |
| **среда** | 8.50-9.00 |  | | 10.15-10.30 | |  | 10.35-11.00  Спорт зал | Ф1  9.10-9.35  ф2  9.40-10.10  Спорт зал |  | 12.05-12.30  Спорт зал |
| **четверг** |  | 9.20-9.30 | |  | |  |  |  | 11.50-12.20  Спорт зал |  |
| **пятница** |  |  | |  | | *15.30-15.50 муз зал* |  |  |  |  |

**3.6 Комплексно-тематическое планирование**

1ямладшая группа

СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу; ходить друг за другом по ограниченному пространству, не выходя за его пределы; упражнять в подлезании под препятствия, не задевая их. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении, врассыпную, по кругу, вокруг кубиков; ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ходьба врассыпную, парами, по кругу, взявшись за руки | 1. Ходьба по дорожке (ширина 20см) | | 1. Прокатывание мяча двумя руками из положения сидя | | 1.Ползание на четвереньках под веревку (высота 40 см) |
| 2 занятие | 1.Перешагивание на высоте 15 см рейки, кубика. | 1.Ползание на четвереньках по прямой до линии | | 1.Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы | | 1.Ходьба по «мостику» |
| Подвижные игры | «К куклам в гости» | «Найди свой домик» | | «Пузырь» | | «Догоните меня» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Семья» | | | | «Замок» | | |

1я младшая группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу; энергично отталкивать большой мяч; ходить друг за другом по ограниченному пространству, не выходя за его пределы; энергично размахивать руками вперед-назад при ходьбе; упражнять в подлезании под препятствия, не задевая их, в беге с ускорением и замедлением. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, ограниченной с внутренней стороны, врассыпную, по кругу, вокруг кубиков; ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Построение в круг. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с большим мячом | | 3-4 неделя без предметов | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ползание на животе до погремушек | 1. Ходьба по дорожке- доске (ширина 20см) | | 1.Ползание на четвереньках до предмета | | 1. Ходьба с перешагиванием через 3-4 препятствия |
| 2 занятие | 1.Метание мячей вперед правой и левой рукой | 1. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы | | 1.Входить на брусок и сходить с него (высота 25 см) | | 1.Ходьба по «мостику» |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Догоните меня» | | «Солнышко и дождик» | | «Пузырь» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Зайки» | | | | «Фонарики» | | |

1я младшая группа

НОЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу; равновесие при ходьбе по доске; сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиваниями на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под препятствия, не задевая их, в беге с ускорением и замедлением. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, ограниченной с внутренней стороны, врассыпную, по кругу, вокруг кубиков; ходьба на носках, друг за другом. Построение в круг. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с погремушками | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ходьба по наклонной доске | 1.Прокатывание мяча вперед и бег за ним | | 1.Ходьба по извилистой дорожке | | 1. Ползание по доске на четвереньках |
| 2 занятие | 1.Подползание на четвереньках под дуги | 1. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы | | 1.Метание мешочка с песком в ящик | | 1.Бросание мяча двумя руками из-за головы |
| Подвижные игры | «Через ручеек» | «Воробышки и автомобиль» | | «Кто тише?» | | «Солнышко и дождик» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Капуста» | | | | «Цветы» | | |

1 младшая группа

ДЕКАБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу; равновесие при ходьбе по ограниченной площади; сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиваниями на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под препятствия, не задевая их, в беге с ускорением и замедлением. Знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске). |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, друг за другом вокруг кубиков, врассыпную; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Построение в круг. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с платочками | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ходьба по наклонной доске (10-15см) | 1.Ползание на четвереньках, проползая под дуги | | 1.Ходьба с перешагиванием через рейки | | 1. Ходьба по наклонной доске |
| 2 занятие | 1.Бег стайкой друг за другом | 1. Подскоки на месте | | 1.Броски мяча двумя руками от груди вперед | | 1.Бросание мячей вперед правой и левой рукой |
| Подвижные игры | «Поезд» | «Пузырь» | | «Зайка серенький» | | «Бегите ко мне» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Шарик» | | | | «Лодочка» | | |

1 младшая группа

Январь

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, по наклонной доске, бросании мяча одной рукой, ползании и пролезании в обруч, через бревно; развивать внимание и чувство равновесия, умение бросать мяч двумя руками. Воспитывать смелость и самостоятельность. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, друг за другом вокруг кубиков, врассыпную; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Построение в круг. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Бросание мяча на дальность правой и левой рукой | 1.Ползание и пролезание на четвереньках в обруч | | 1. Бросание мяча двумя руками из-за головы вперед и бег за ним | | 1.Ползание и перелезание через бревно |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Бросание мешочка с песком на дальность | 1. Ходьба по ребристой доске  2. Ползание и пролезание на четвереньках в обруч | | 1.Бросание мяча двумя руками из-за головы вперед  2. Ходьба по наклонной доске (высота 10-15см) | | 1. Ходьба по наклонной доске (высота 10-15см)  2. Ползание и перелезание через бревно |
| Подвижные игры | «Кто тише?» | «Воробышки и автомобиль» | | «Бегите ко мне!» | | «Птички в гнездышках» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Пароход» | | | | «Ножницы» | |

1 младшая группа

ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ползании и подлезании под дугу, пролезании в обруч, в ходьбе по наклонной доске; развивать умение ориентироваться в пространстве, бросать мяч через ленту (веревку), действовать по сигналу; закреплять умение бросать мяч двумя руками. Воспитывать смелость и самостоятельность. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, друг за другом вокруг кубиков, врассыпную; ходьба и бег свободным широким шагом. Построение в круг. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с ложками | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы | 1.Ползание и подлезание под дугу | | 1. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди детей | 1.Ползание и пролезание в обруч |
| 2 занятие | 1. Ходьба по дорожке, обо-значенной ве-ревкой  2. Бросание мяча двумя руками из-за головы вперед | 1. Ходьба по дорожке, обозначенной веревкой (д.2-3м, ш.30-35см)  2 Ползание и подлезание под дугу | | 1.Бросание мяча двумя руками через шнур  2. Ходьба по наклонной доске (высота 10-20см) | 1. Ходьба по извилистой дорожке (3-5м)  2. Ползание и пролезание в обруч |
| Подвижные игры | «Мой веселый звонкий мяч» | «Самолеты» | | «Догоните меня» | «Воробышки и автомбиль» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Блины» | | | «Семья» | | |

1 младшая группа

МАРТ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, бросании мешочка с песком одной рукой, бросании мячей через натянутый шнур; развивать равновесие и глазомер, умение ходить высоко поднимая ноги, по ребристой доске. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления, в медленном и быстром темпе, врассыпную; ходьба и бег свободным широким шагом. Построение в круг. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с кубиками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Прокатывание мяча двумя руками вперед | 1.Прыжки на месте на двух ногах | | 1. Бросание мяча двумя руками вперед снизу | 1.Ползание на четвереньках по прямой до предмета |
| 2 занятие | 1. Ходьба по ребристой доске  2. Прокатывание мяча двумя ру-ками вперед | 1. Ходьба из обруча в обруч, высоко поднимая ноги  2. Прыжки на месте на двух ногах | | 1. Бросание мяча двумя руками вперед снизу  2. Ходьба по дорожке «Мышки идут» | 1.Ходьба врассыпную между предметами  2 Ползание на четвереньках по прямой до предмета |
| Подвижные игры | «Кошка и мышки» | «Пузырь» | | «Солнышко и дождик» | «Мой веселый звонкий мяч» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Очки» | | | «Огуречик» | | |

1младшая группа

АПРЕЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, бросании мешочка с песком одной рукой, бросании мячей через натянутый шнур; развивать равновесие и глазомер, умение ходить высоко поднимая ноги, по ребристой доске. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления, в медленном и быстром темпе, врассыпную; ходьба и бег свободным широким шагом. Построение в круг. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя | | 3-4 неделя | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | 1.Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой | | 1.Ползание и подлезание под воротца | 1.Бросание мяча через натянутый на уровне груди детей шнур |
| 2 занятие | 1.Ходьбапереступая через палку (выс.5-10см)  2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  2Бросание мешочка с пес-ком на даль-ность правой и левой рукой | | 1.Ползание и подлезание под воротца  2.Ходьба по ребристой доске | 1.Ходьба по доске, перешагивание через кирпичик  2.Бросание мяча через шнур |
| Подвижные игры | «Воробышки и автомобиль» | «Солнышко и дождик» | | «Птички в гнездышках» | «Надувала мама шар» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Шарик» | | | «Флажки» | | |

1младшая группа

МАЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании и перелезании; развивать ловкость и самостоятельность, умение ходить со сменой направления, бросать в горизонтальную цель, ходить по наклонной доске; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег друг за другом в колонне по одному и врассыпную, в медленном и быстром темпе; ходьба и бег свободным широким шагом. Построение в круг. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя | | 3-4 неделя | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ползание и перелезаниече-резгимнастиче-скую скамейку | 1.Бросание мяча двумя руками из-за головы | | 1.Ползаниепо гимнастической скамейке | 1.Бросание мяча в корзину с расстояния 50-70см |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку | 1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Бросание мяча двумя руками из-за головы | | 1.Ползание по гимнастической скамейке  2.Ходьба со сменой направления | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  2.Бросание мяча в корзи-ну с расстоя-ния 50-70см |
| Подвижные игры | «Мой веселый звонкий мяч» | «Воробышки и автомобиль» | | «Пузырь» | «Поезд» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Апельсин» | | | «Зайки» | | |

1 младшая группа

Июнь

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, по наклонной доске, бросании мяча одной рукой, ползании и пролезании в обруч, через бревно; развивать внимание и чувство равновесия, умение бросать мяч двумя руками. Воспитывать смелость и самостоятельность. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, друг за другом вокруг кубиков, врассыпную; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Построение в круг. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Бросание мяча на дальность правой и левой рукой | 1.Ползание и пролезание на четвереньках в обруч | | 1. Бросание мяча двумя руками из-за головы вперед и бег за ним | | 1.Ползание и перелезание через бревно |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Бросание мешочка с песком на дальность | 1. Ходьба по ребристой доске  2. Ползание и пролезание на четвереньках в обруч | | 1.Бросание мяча двумя руками из-за головы вперед  2. Ходьба по наклонной доске (высота 10-15см) | | 1. Ходьба по наклонной доске (высота 10-15см)  2. Ползание и перелезание через бревно |
| Подвижные игры | «Кто тише?» | «Воробышки и автомобиль» | | «Бегите ко мне!» | | «Птички в гнездышках» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Пароход» | | | | «Ножницы» | | |

1 младшая группа

Июль

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу; равновесие при ходьбе по ограниченной площади; сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиваниями на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под препятствия, не задевая их, в беге с ускорением и замедлением. Знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске). |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, друг за другом вокруг кубиков, врассыпную; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Построение в круг. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с платочками | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ходьба по наклонной доске (10-15см) | 1.Ползание на четвереньках, проползая под дуги | | 1.Ходьба с перешагиванием через рейки | | 1. Ходьба по наклонной доске |
| 2 занятие | 1.Бег стайкой друг за другом | 1. Подскоки на месте | | 1.Броски мяча двумя руками от груди вперед | | 1.Бросание мячей вперед правой и левой рукой |
| Подвижные игры | «Поезд» | «Пузырь» | | «Зайка серенький» | | «Бегите ко мне» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Шарик» | | | | «Лодочка» | | |

1я младшая группа

Август

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу; равновесие при ходьбе по доске; сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиваниями на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под препятствия, не задевая их, в беге с ускорением и замедлением. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении по краям площадки, ограниченной с внутренней стороны, врассыпную, по кругу, вокруг кубиков; ходьба на носках, друг за другом. Построение в круг. | | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с погремушками | | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ходьба по наклонной доске | 1.Прокатывание мяча вперед и бег за ним | | 1.Ходьба по извилистой дорожке | | 1. Ползание по доске на четвереньках |
| 2 занятие | 1.Подползание на четвереньках под дуги | 1. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы | | 1.Метание мешочка с песком в ящик | | 1.Бросание мяча двумя руками из-за головы |
| Подвижные игры | «Через ручеек» | «Воробышки и автомобиль» | | «Кто тише?» | | «Солнышко и дождик» |
| 3-я часть.  Пальчиковые игры | «Капуста» | | | | «Цветы» | | |

**2- я младшая группа**

СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, умение действовать по сигналу, группироваться при подлезании под шнур; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие, энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках на двух ногах на месте. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в прямом направлении, по кругу, вокруг кубиков, со сменой направления; ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ходьба между двумя параллельными линиями (расстояние 25см)  2. Прыжки «через ручеек» | 1. Прыжки на 2-х ногах на месте.  2. Ходьба по дорожке (по мостику) | | 1. Брось мяч и догони его  2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. | 1. Подлезание под шнур (дугу)  2. Ходьба по доске, положенной на пол |
| 2 занятие | 1. Прыжки на 2-х ногах на месте  2.Длина дорожки 3м ходьба «по мостику». | 1.Брось мяч и догони его  2.Ползание на четвереньках по прямой | | 2. Подлезание под дугу  3. Прыжки на 2-х ногах «по дорожке» | 1.Ходьба по «мостику»  2.Подлезание под шнур (дугу) |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.Прокати мяч  2.Брось мяч вперед | 1.Пойдем по мостику (по доске)  2. Прокати мяч | | 1.Брось мяч вперед  2. Прокати мяч в ворота | 1.Брось и догони  2.Прокати вдоль дорожки |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Найди свой домик» | | «Пузырь» | «Мой веселый звонкий мяч» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдем воробышка» | «Найди и промолчи» | | «Тишина» | «Где постучали?» |
| Пальчиковые игры | «Капуста» | «Семья» | | «Цветы» | «Замок» |

2-я младшая группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; ловкость в игровых заданиях с мячом; координацию движений при ползании на четвереньках. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с большим мячом | | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги.  2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира. | 1.Прокатывание мячей друг другу.  2. Ползание на четвереньках:  - прямо;  - «змейкой» между предметами. | | 1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см).  2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см). | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см);  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м. |
| Игровые упражнения: | 1.Мышки  2.Цыплята  3.Докати мяч до кегли (до кубика) | 1.Пойдем по мостику (по доске)  2. Побежим по дорожке | | 1.Перепрыгнем канавку  2. Чей мяч дальше! | 1.По мостику  2.Прокати мяч по дорожке |
| Подвижные игры | «Мой веселый звонкий мяч» | «Поезд» | | «Бегите к флажку» | «Кот и воробышки» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдём цыплёнка» | Ходьба друг за другом колонной | | «Угадай, чей голосок» | Ходьба в колонне по одному |

2-я младшая группа

НОЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Развивать умение действовать по сигналу; умение прокатывать мяч между предметами; координацию движений при ползании на четвереньках. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с кубиками | | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1.Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги.  2.Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира. | 1.Прокатывание мячей друг другу.  2. Ползание на четвереньках:  - прямо;  - «змейкой» между предметами. | | 1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см).  2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см). | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см);  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м. |
| Игровые упражнения: | 1.Прокати мяч и доползи  2.Пробеги по мостику | 1.Ходьба из «домика в домик»  2.Перепрыгни из ямки в ямку | | 1.Перепрыгни ручеек  2. Прокати мяч до кегли и сбей ее | 1.Пркати в ворота  2.Доползи до зайки |
| Подвижные игры | «Ловкий шофер» | «Мыши в кладовой» | | «Кот и мыши» | «Зайка серый умывается» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдём зайчонка» | «Где спрятался мышонок?» | | «Поезд» | Ходьба в колонне по одному |

2-я младшая группа

ДЕКАБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, сохранении устойчивого равновесия и прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Развивать умение действовать по сигналу; умение прокатывать мяч между предметами; координацию движений при ползании на повышенной опоре. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам. Ходьба на носочках. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с флажками | | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие-ходьба между кубиками  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см)  2. Прокатывание мячей друг другу | | 1. Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание под дугу (высота 50см) | 1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени  2. Ходьба по доске боком приставным шагом |
| Игровые упражнения: | 1.»Пролезь в норку»  2. «Пройди по мостику» | 1. «С кочки на кочку»  2. «Попади снежком в корзину» | | 1. «Спрыгни со скамейки»  2. «Прокати мяч между кеглями» | 1. «Прокати и догони мяч»  2. «Перешагни через кубик» |
| Подвижные игры | «Коршун и птенчики» | «Найди свой домик» | | «Лягушки» | «Птица и птенчики» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдём птенчика» | Ходьба в колонне по одному | | «Найдем лягушонка» | «Найдем птенчика» |

2-я младшая группа

ЯНВАРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге вокруг предметов, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в парах, прыгать с продвижением вперед; развивать глазомер и ловкость. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | | 5-6 | 7-8 |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см)  2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Прыжки на двух ногах между набивными мячами  2.Прокатывание мяча между предметами | | 1. Прокатывание мяча друг другу сидя ноги врозь  2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы («по-медвежьи») | 1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола  2. Ходьба по доске-«тропинке» |
| Игровые упражнения: | 1. «Мышки вылезли из норки»  2.«Щенята подлезли под забор» | 1.«Зайки-прыгуны»  2. «Прокати в ворота» | | 1.«Прокати- поймай»  2. «Медвежата» | 1. «Мышки»  2. «По тропинке» |
| Подвижные игры | «Коршун и цыплята» | «Птица и птенчики» | | «Найди свой цвет» | «Лохматый пес» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдём цыпленка» | «Угадай, кто кричит?» | | «Снежок» | «Лодочка» |

2-я младшая группа

ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге вокруг предметов, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в парах, прыгать с продвижением вперед; развивать глазомер и ловкость. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную, по кругу. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с большим мячом | | 3-4 неделя без предметов | | |
| № занятия | 1неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1-2 занятие  2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие -«Перешагни-не наступи»  2.Прыжки «С пенька на пенек» | 1.Прыжки «Веселые воробышки»  2.Прокатывание мяча между набивными мячами | | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками  2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола | 1. Лазание под дугу в группировке  2. Равновесие ходьба по доске с выполнением заданий |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1. «Пингвины на льдинах» с.17  2.«Подбрось снежок!» с.20 | 1.«Снежок» с.19  2.«Медведь» с.21 | | 1.«Снежки» с.23  2. «Веселые медвежата» с. 21 | 1. «Едет-едет паровоз» с.24  2.«Цветные автомобили» с.24 |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет» | «Лохматый пес» | | «Наседка и цыплята» | «Воробышки и кот» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Ветер дует нам в лицо» | «Пузырь» | | «Котик к печке подошел» | «Вышли зайки на лужок» |

2-я младшая группа

Март

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; закреплять умение детей прыгать между предметами; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в парах, прыгать с продвижением вперед; развивать глазомер и ловкость. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную, по кругу. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с ленточками | | 3-4 неделя без предметов | | |
| № занятия | 1неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1-2 занятие  2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие - «Ровным шажком»  2.Прыжки «Змейкой» | 1.Прыжки «через канавку»  2.Прокатывание мячей друг другу « Точно в руки» | | 1. «Брось-поймай»  2. Ползание по скамейке «муравьишки» | 1. Ползание на ладонях и стопах («медвежата»)  2. Равновесие ходьба по скамейкес выполнением заданий |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1. «Допрыгай до предмета»  2.«Подбрось снежок!» с.20 | 1.«Сбей кеглю»  2.«Проползи по мостику» | | 1.«Подбрось-поймай»  2. «Пройди-не упади» | 1. «По кочкам» (прыжки)  2.«Поезд» |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Найди свой цвет» | | «Зайка серый умывается» | «Автомобили» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Мальчик-пальчик» | «Пузырь» | | «Найдем зайку» | «Автомобили поехали в гараж» |

2-я младшая группа

Апрель

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, вокруг предметов, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение детей прыгать через шнуры; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в парах, прыгать с продвижением вперед; развивать глазомер и ловкость. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную, по кругу. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с обручами | | 3-4 неделя без предметов | | |
| № занятия | 1неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1-2занятие  2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие–ходьба боком, приставным шагом по скамейке (выс. 25 см), руки на пояс  2.Прыжки «через канавку» (4-5 канавок, шир. 30см) | 1.Прыжки из кружка в кружок  2.Прокатывание мячей друг другу « Точный пас» (s=2м) | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2. Ползание по скамейке «медвежата» | 1. Ползание на ладонях и коленях между предметами (ш. 1м)  2. Равновесие- ходьба по скамейкес выполнением заданий |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Пройди-не упади!»  2.«Попади в круг!» | 1.«Толкни и догони мяч»  2.«Пробеги-не задень» | | 1.«Кто раньше добежит на другую сторону?»  2. «Пройди-не упади» | 1. «Найди свой домик»  2.«Ножки, ножки» |
| Подвижные игры | «Трамвай» | «По ровненькой дорожке» | | «Мы топаем ногами» | «Огуречик» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Мышь» | «Тишина» | | «Шарик» | «Очки» |

2-я младшая группа

МАЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, вокруг предметов, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение детей прыгать через шнуры; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в парах, прыгать с продвижением вперед; развивать глазомер и ловкость. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную, по кругу. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с ленточками | | 3-4 неделя без предметов | | |
| № занятия | 1неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1-2занятие  2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие–ходьба по скамейке высота 30 см  2.Прыжки через шнуры расстояние между ними 30-40 см | 1.Прыжки в длину с места расстояние между шнурами 15 см  2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях | 1. Ползание на ладонях и коленях по наклонной доске  2. Равновесие- ходьба по скамейкес выполнением заданий |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Пройди-не задень!»  2.«Найди свой домик»  3. «Трамвай» | 1.«Наседка и цыплята»  2.«Поймай комара»  3. «Поезд» | | 1.«Мыши и кот»  2. «Лохматый пес»  3. «По ровненькой дорожке» | 1. «Солнышко и дождик»  2.«Раздувайся пузырь»  3.«Мыши в кладовой» |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Поезд» | | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Где спрятался мышонок?» | «Надувала мама шар» | | «Ежик» | «Семья» |

2-я младшая группа

ИЮНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную, используя все пространство площадки; закреплять умение детей ходить по наклонной доске, прыгать с продвижением вперед; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу в парах; развивать глазомер и ловкость. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную, по кругу. | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | |
| № занятия | 1неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1-2занятие  2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие–ходьба по наклонной доске  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед | 1.Прыжки в длину с места расстояние между шнурами 15 см  2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | 1.Бросание мяча вдаль двумя руками  2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола | 1.Подлезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола  2. Равновесие- ходьба по доске (ширина 20см), перешагивая через кубики, положенные на расстоянии одного шага |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Самолеты»  2.«Цыплята и наседка»  3. «Спящая лиса» | 1.«Покажи мяч»  2.«Поймай комара»  3.«Воробышки» | 1.«Поезд»  2. «Ловишки»  3.«Цыплята и наседка» | 1. «С бережка на бережок»  2.«Самолеты»  3.«Ловишки» |
| Подвижные игры | «Кролики» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара» | «Мы топаем ногами» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Тишина» | «Кто тише» | «Пузырь» | «Дерево, кустик, травка» |

2-я младшая группа

ИЮЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в прыжках в длину с места, в ходьбе с выполнением заданий, в ползании на четвереньках между предметами, в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять ходьбу с выполнением заданий, ходьбу и бег врассыпную, умение бросать мяч на дальность; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, умение бросать мешочки в горизонтальную цель. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную, по кругу. Ходьба и бег в чередовании. | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с ленточками | |
| № занятия | 1неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1-2занятие  2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие–ходьба по доске, перешагивая через кубики (расстояние 30см)  2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их змейкой | 1.Прыжки в длину с места (через ручеек шириной 30 см)  2.Бросание мячей «Кто дальше!» двумя руками из-за головы вперед- вдаль из и.п. ноги врозь | 1.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м)  2.Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их. Встать в обруч, хлопнуть над головой | 1. Подлезание под шнур (высота 40см), не задевая его. Встать, хлопнуть в ладоши  2. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расст. 1-2 шага), высоко поднимая колени |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Бегите к флажку»  2.«Лохматый пес»  3. «Огуречик» | 1.«Мы топаем ногами»  2.«Поймай комара»  3. «По ровненькой дорожке» | 1.«Лиса и зайцы»  2. «Лягушки»  3. «Мыши в кладовой» | 1. «Кто дальше бросит мяч»  2.«Зайцы и волк»  3.«Трамвай» |
| Подвижные игры | «Кошка и мыши» | «Кролики и сторож» | «Найди свой цвет» | «Поймай комара» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдем мышонка» | «Тишина» | «Пузырь» | «Найдем комара» |

2-я младшая группа

Август

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе между предметами, ходьбе и беге по кругу, беге врассыпную, с поворотом по сигналу, в ходьбе с перешагиванием, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках; закреплять умение ползать по прямой, прокатывать мячи; развивать ловкость и глазомер. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами (кубики, кегли), на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх), бег врассыпную, по кругу. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | |
| № занятия | 1неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1-2занятие  2-я часть:  О.В.Д. | 1.Равновесие–ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе в умеренном темпе  2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расст. 50см, 5-6 обручей), расположенных в шахматном порядке | 1.Прыжки на двух ногах из канавки в канавку (4-5 канавок шириной 30см)  2.Бросание мяча двумя руками от груди в пол из и.п. ноги врозь, ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая к груди | 1.Катание мячей между набивными мячами (4-5шт.) змейкой (расстояние между мячами 1м)  2.Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке быстро, как жучки. Встать в обруч, хлопнуть над головой | 1. «Жуки». «Жуки полетели»- дети бегают врассыпную по залу. «Жуки отдыхают» - дети ложатся на спину и двигают ногами, руками  2. «Прокати-поймай». Дети в тройках сидят ноги врозь и прокатывают мяч друг другу по очереди |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Жуки»  2.«Прокати- поймай»  3.«Птички в гнездышках» | 1.«Зайчата»  2.«Попади в круг»  3.«Кот и мыши» | 1.«Лохматый пес»  2.«Найди свой домик»  3.«Пройди- не задень» | 1.«С кочки на кочку»  2.«Мы топаем ногами»  3.«Такси» |
| Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «Птички в гнездышках» | «Лягушки» | «Найди свой цвет» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдем цыпленка» | «Надувала мама шар» | «Пузырь» | «Тишина» |

**Средняя группа**

СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  ОВД | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.)  2.прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево | 1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета».  2.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. | | 1.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками.  2. Ходьба на носках по доске, положенной на пол, руки на поясе. |
| 2 занятие | 1. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 20. см.)  2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до кубика. | 1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета».  2.Прокатывание мяча друг другу  3.Ползание на четвереньках по прямой | | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками  2. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  3. Прыжки на 2-х ногах между кеглями. | 1.Ходьба по доске, перешагивая через кубики  2.Подлезание под шнур (дугу) на ладонях и коленях  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика |
| 3 занятие | Игровые упражнения:  1.Не пропусти мяч  2.Не задень | Игровые упражнения:  1.Прокати обруч  2.Вдоль дорожки | | Игровые упражнения:  1.Мяч через сетку  2.Кто быстрее добежит до кубика  3. Подбрось-поймай | Игровые упражнения:  1.Перебрось-поймай  2.Успей поймать  3.Вдоль дорожки |
| Подвижные игры | «Автомобили» | «Найди пару» | | «Воробышки и кот» | «У медведя во бору» |
| 3-я часть.  Игры малой подвижности | «Найдем воробышка» | «Найди и промолчи» | | «Тишина» | «Где постучали?» |
| Пальчиковые игры | «Шарик» | «Замок» | | «Цветы» | «Семья» |

Средняя группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча через сетку; в лазанье под дугу, не касаясь руками пола. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному; по дорожке; ходьба и бег врассыпную, с остановкой на сигнал; бег на носках в чередовании с обычным бегом; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 с большим мячом | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Равновесие-ходьба по гимн.скамейке  2.прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед до предмета | 1. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах  2.Прокатывание мяча друг другу. | | 1.Прокатывание мяча в прямом направлении  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками.  2. Ходьба по доске перешагивая через кубики  3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами |
| 2 занятие | 1Равновесие-ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове  2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до косички. | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  2.Прокатывание мяча между предметами | | 1. Лазанье под дугу, поточно 2 колоннами.  2. Прыжки на 2-х ногах через 4-5 линий | 1.Лазанье под шнур (дугу) с мячом в руках  2. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении |
| 3 занятие | Игровые упражнения:  1.Мяч через шнур (сетку)  2.Кто быстрее доберется до кегли | Игровые упражнения:  1.Подбрось-поймай  2.Кто быстрее (эстафета) | | Игровые упражнения:  1Пркати-не урони  2Вдоль дорожки | Игровые упражнения:  1.Подбрось-поймай  2.Мяч в корзину  3.Кто скорее по дорожке |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Автомобили» | | «Цветные автомобили» | «Кот и мыши» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найди свой цвет» | «Автомобили поехали в гараж» | | «Угадай, где спрятано» | «Угадай, кто позвал» |

Средняя группа

НОЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умение спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице, развивать мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег; перестроение в три звена | | | | |
| ОРУ | 1-2 с флажками | | 3-4 без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Равновесие-ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики  2.Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед между кубиками | 1. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 шнуров  2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях | | 1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях | 1. Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  2. Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом |
| 2 занятие | 1 Равновесие-ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове  2. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 линий | 1 Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед между предметами 2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу | | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками после отскока.  2. Ползание в прямом направлении на ладонях и стопах ( как медвежата) | 1.Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом  2. Ползание по г. скамейке на ладонях и коленях  3. Прыжки на двух ногах до кубика |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.Не попадись!  2.Поймай мяч! | 1.Не попадись  2.Догони мяч | | 1. Не задень  2. Передай мяч | 1.Пингвины  2.Кто дальше бросит |
| Подвижные игры | «Салки» | «Самолеты» | | «Лиса и куры» | «Цветные автомобили» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найди и промолчи» | «Самолеты полетели в гараж» | | «Угадай, где спрятано» | Ходьба в колонне по одному |

Средняя группа

ДЕКАБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в равновесии, прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе, в ползании на четвереньках; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, с остановкой по сигналу; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 с косичкой | | 3-4 без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1. Равновесие-ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой  2.Прыжки через 4-5 брусков | 1. Прыжки со скамейки (высота 20см)  2.Прокатывание мяча между предметами | | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу  2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях | 1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом |
| 2 занятие | 1Равновесие-ходьба по шнуру, положенному по кругу  2. Прыжки на 2-х ногах через 5-6 шнуров  3.Прокатывание мяча между 4-5 предметами | 1. Прыжки со скамейки (высота 20см)  2.Прокатывание мяча между предметами  3. Бег по дорожке | | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.  2. Ползание в прямом направлении на ладонях и стопах (по-медвежьи)  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | 1.Ползание по скамейке на ладонях и коленях  2. Ходьба по скамейке с выполнением заданий  3. Прыжки на двух ногах до обруча |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1. «Веселые снежинки»  2. «Кто быстрее до снеговика»  3. «Кто дальше бросит» | 1.«Пружинка»  2. «Разгладим снежок» | | 1. «Кто дальше?»  2. «Снежная карусель» | 1. «Петушки ходят  2. «По снежному валу»  3. «Снайперы» |
| Подвижные игры | «Лиса и куры» | «У медведя во бору» | | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдем цыпленка» | «Найди и промолчи» | | «Где спрятался зайка?» | «Найди пару» |

Средняя группа

ЯНВАРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в равновесии, прыжках через обручи, со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком; закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз), на четвереньках, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках (руки вверх), пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с выполнением заданий, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, с остановкой по сигналу; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без предметов | | 3-4 с платочком | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба по канату  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева | 1.Прыжки со скамейки (высота 25см)  2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу | | 1.Отбивание мяча о пол  2. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола  2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьба по канату, руки за головой  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и пере-прыгивая через него справа и слева  3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | 1.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед(ноги вместе-ноги врозь)  2.Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками  3.Равновесие- ходьба на носках между предметами | | 1.Прокатывание мячей друг другу в парах  2.Ползание в прямом направлении на ладонях и стопах («по-медвежьи»)  3.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед | 1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком  2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Снежинки-пушинки»  2. «Кто дальше бросит» | 1.«Снежная карусель»  2. «Прыжки к елке» | | 1. «Кто дальше бросит?»  2. «Перепрыгни-не задень» | 1. «Снежная карусель»  2. «Санный поезд» |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Найди себе пару» | | «Лошадки» | «Птички и кошка» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдем кролика» | «Надувала мама шар» | | «Где спряталась лошадка?» | «Найди пару» |

Средняя группа

ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, прыжках через обручи, со скамейки, в подлезании под дугами прямо и боком; закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз), на четвереньках, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, ловкость при прокатывании мяча между предметами. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках (руки вверх), пятках, правым и левым боком,«муравьишки», «обезьянки», с выполнением заданий, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, с остановкой по сигналу; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без предметов | | 3-4 с мячом | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба по скамейке с выполнением заданий  2.Прыжки через бруски | 1.Прыжки из обруча в обруч  2.Прокатывание мячей между предметами | | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание по скамейке на четвереньках | 1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях  2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьба, перешагивая через набивные мячи  2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров  2.Прокатывание мячей друг другу в шеренгах  3. Равновесие- ходьба на носках, руки на поясе | | 1.Метание мешочков в вертикальную цель  2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях  3. Прыжки на двух ногах между предметами | 1.Ползание по скамейке «по-медвежьи»  2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с выполнением заданий  3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Змейкой между санками»  2.«Добрось до кегли» | 1.«Покружись»  2.«Кто дальше бросит» | | 1.«Кто дальше бросит снежок?»  2.«Найдем снегурочку» | 1.«Точно в цель»  2. «Туннель» |
| Подвижные игры | «Ловишки», с.34 | «У медведя во бору» | | «Воробышки и автомобиль» | «Перелет птиц» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Апельсин» | «Шарик» | | «Вышли зайки на лужок» | «Найди пару» |

Средняя группа

МАРТ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в равновесии, прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умение лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, ловкость при прокатывании мяча между предметами. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках (руки на поясе), пятках, в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», с выполнением заданий, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, боковой галоп правым и левым боком; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без предметов | | 3-4 с обручем | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба на носках между предметами  2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед | 1.Прыжки в длину с места  2.Перебрасывание мячей через шнур | | 1.Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | 1. Ползание по скамейке на ладонях и стопах  2. Ходьба по доске, положенной на пол  3.Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске  2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | 1. Прыжки в длину с места  2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол  3. Прокатывание мяча друг другу | | 1. Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине  3. Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове | 1.Ползание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке  2. Ходьба по скамейке, лежащей на полу, на носках, руки на пояс  3. Прыжки на двух ногах через шнуры |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Быстрые и ловкие»  2. «Сбей кеглю» | 1.«Подбрось-поймай»  2. «Прокати- не задень» | | 1. «На одной ножке вдоль дорожки»  2.«Брось через веревочку» | 1.«Перепрыгни ручеек»  2. «Бег по дорожке»  3. «Ловкие ребята» |
| Подвижные игры | «Зайка беленький» | «Бездомный заяц» | | «Самолеты» | «Охотник и зайцы» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдем зайку» | «Угадай, кто кричит» | | «Найди пару» | «Чье звено скорее соберется?» |

Средняя группа

АПРЕЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с выполнением заданий, в беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, в метании мешочков в горизонтальную цель, в перебрасывании мячей друг другу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; развивать координацию движений, ловкость и глазомер при метании на дальность, мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках (руки на вверх), пятках, в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», с выполнением заданий, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, боковой галоп правым и левым боком; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без предметов | | 3-4 с гимнастической палкой | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны  2.Прыжки через препятствия выс. 6см (5-6 брусков) | 1.Прыжки в длину с места  2.Метание мешочков в горизонтальную цель | | 1.Метание мешочков на дальность  2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях | 1.Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой  2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(5-6шт) |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове  2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров  3.Метание мешочков в горизонтальную цель (2,5м) | 1.Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет?»  2.Метание мячей в вертикальную цель (1,5м) от плеча  3.Отбивание мячей одной рукой и ловля его двумя руками | | 1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность  2.Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи)  3.Прыжки на двух ногах (3м) | 1.Ходьба по скамейке приставным шагом, руки на пояс с выполнением заданий  2.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд, расстояние между ними 40 см |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Прокати и поймай»  2.«Сбей кеглю»  3.Катание на трехколесном велосипеде | 1.«По дорожке»  2.«Не задень» (лазанье под дугу)  3.«Перепрыгни-не задень» | | 1.«Успей поймать»  2.«Подбрось-поймай»  3.«Догони пару» | 1.«Пробеги-не задень»  2.«Накинь кольцо»  3.«Мяч через сетку» |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | | «Совушка» | «Догони пару» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Угадай, кто позвал» | «Найдем воробышка» | | «Мышка» | «Мальчик-пальчик» |

Средняя группа

МАЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с выполнением заданий, в беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, в метании мешочков в горизонтальную цель, в перебрасывании мячей друг другу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; развивать координацию движений, ловкость и глазомер при метании на дальность, мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках (руки на вверх), пятках, в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», с выполнением заданий, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, боковой галоп правым и левым боком; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без с кеглей | | 3-4 без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой  2.Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров | 1.Прыжки в длину с места через шнуры  2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м | | 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча  2. Ползание по скамейке на животе | 1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны  2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьбапо скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше  2.Прыжки в длину с места через шнуры  3.Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте  2.Перебрасывание мячей друг другу в парах двумя руками из-за головы с расстояния 2м  3.Метание мешочков на дальность | | 1.Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель с расстояния 2м  2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи)  3. Прыжки через короткую скакалку | 1.Лазанье на гимнастическую скамейку и спуск с нее  2.Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Достань до мяча»  2.«Перепрыгни ручеек»  3.«Пробеги-не задень» | 1.«Попади в корзину»  2.«Подбрось-поймай»  3.«Перепрыгни-не задень» | | 1.«Не урони»  2.«не задень»  3.«Бегом по дорожке» | 1.«Подбрось-поймай»  2.«Кто быстрее по дорожке»  3.«Самолеты» |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Совушка» | | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Огуречик» | «Апельсин» | | «Пробеги тихо» | «Шарик» |

Средняя группа

ИЮНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе парами, ходьбе и беге врассыпную, в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках с препятствием; закреплять умение ходить со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках (руки на вверх), пятках, в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», с выполнением заданий, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, боковой галоп правым и левым боком; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без предметов | | 3-4 без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой  2.Прыжки на двух ногах- ноги вместе- ноги врозь с продвижением вперед | 1.Прыжки на двух ногах через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого  2.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой от плеча | | 1.Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | 1.Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск  2.Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьбапо скамейке приставным шагом, на середине перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше  2.Прыжки на правой и левой ноге до кубика  3. «Мяч по кругу» | 1. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед (3м)  2.Метание ме-шочков на дальность пра-вой и левой рукой от плеча  3. «Мяч через сетку» | | 1.Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель с расстояния 2,5м  2. Лазанье под дугу, не касаясь земли руками  3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед | 1.Лазанье на гимнастическую скамейку и спуск с нее  2.Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики 3.Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Донеси мешочек»  2. «Ловишки»  3. «Воробышки» | 1.«Птицы и дождь»  2. «Донеси мешочек»  3.«Ловишки с домами» | | 1. «Вороны и гнезда»  2.«Самолеты»  3.«Воробышки» | 1.«Рыбки в пруду»  2. «Ловишки»  3. «Птицы и дождь» |
| Подвижные игры | «Лиса и куры» | «Совушка» | | «Найди пару» | «Ловишки» |
| 3-я часть.  И.М.П. | «Найдем цыпленка» | «Тишина» | | «Пробеги тихо» | «Шарик» |

Средняя группа

ИЮЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через шнуры, в лазанье под шнур, в прокатывании мячей между предметами; закреплять умение ходить со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, на носках (руки на вверх), пятках, в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», с выполнением заданий, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, боковой галоп правым и левым боком; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без предметов | | 3-4 с ленточками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс  2.Прыжки через шнуры на двух ногах (5-6 шнуров, расстояние между ними 50см) | 1.Прыжки в длину с места (6-8 раз)  2.Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз) | | 1.Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола  2.Прокатывание мячей между предметами | 1.Равновесие - ходьба бревну, лежащему на бревне, боком приставным шагом  2.Прыжки между предметами змейкой  3.Игровые упражнения с мячом |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке парами  2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку  3. «Мяч по кругу» | 1. Прыжки в длину с места  2.Прокатывание мячей друг другу из положения – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой  3. Бег по дорожке, ширина 15 см (3раза) | | 1.Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени  2. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) | 1.Равновесие- ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 3м) |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Повар и котята»  2.«У медведя во бору»  3.«Воробышки» | 1.«Воевода»  2.«Найди где спрятано»  3.«Ловишки с домами» | | 1.«Пастух и стадо»  2.«Перелет птиц»  3.«Найди себе пару» | 1.«Горелки»  2.«Бездомный заяц»  3.«Ловишки из круга» |
| Подвижные игры | «Автомобили» | «Найди себе пару» | | «Совушка» | «Зайцы и волк» |
| 3-я часть.  пальчиковые игры | «Цветы» | «Огуречик» | | «Очки» | «Зайки» |

Средняя группа

АВГУСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу, в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени; закреплять прыжки в длину с места, метание на дальность; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, мелкие мышцы рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному, на носках (руки на вверх), пятках, в полуприседе, руки вперед, с выполнением заданий, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную, боковой галоп правым и левым боком; перестроение в три звена. | | | | |
| ОРУ | 1-2 без предметов | | 3-4 без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за головой  2.Игровые упражнения с мячом- в парах и индивидуально | 1.Прыжки в длину с места (6-8 раз)  2.Метание мешочков на дальность | | 1.Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге между предметами (дистанция 3м)  2.Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча | 1.Равновесие - ходьба бревну боком приставным шагом, руки на пояс  2.Прыжки на двух ногах через шнуры |
| 2 занятие | 1.Равновесие-ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове  2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед  3.«Мяч по кругу» | 1.Прыжки в длину с места  2.Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю | | 1.Прокатывание обручей друг другу  2.Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге между предметами (дистанция 3м) | 1.Равновесие- ходьба высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей (расст. 50см) 2.Прыжки на двух ногах через канат справа (слева), продвигаясь вперед (дистанция 3м) |
| 3 занятие  Игровые упражнения | 1.«Совушка»  2.«Пожарные на учении»  3.«Мышеловка» | 1.«Пробеги тихо»  2. «Огуречик»  3.«Ловишки парами» | | 1.«Угадай, кто позвал»  2.«Перелет птиц»  3.«Цветные автомобили» | 1.«Ловишки»  2. «Самолеты»  3. «Птички и кошка» |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Совушка» | | «Лошадки» | «Автомобили» |
| 3-я часть.  пальчиковые игры | «Капуста» | «Замок» | | «Лодочка» | «Еж» |

**Старшая группа**

СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение в колонну по два. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  ОВД | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах | 1.Прыжки на двух ногах в высоту с места  2. Броски малого мяча вверх двумя руками  3. Бег в среднем темпе | | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  2.Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом  3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши | 1.Пролезание в обруч боком  2.Ходьба, перешагивая через препятствие (бруски, кубики)  3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами  3.Броски мяча о пол между шеренгами | 1.Прыжки в высоту с места  2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши  3.Ползание на четвереньках между предметами | | 1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах  2.Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени  3.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове | 1.Пролезание в обруч прямо и боком  2.Ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове  3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.Пингвины  2.Не промахнись  3.По мостику | 1.Передай мяч  2.Не задень | | 1.Не попадись  2.Мяч о стенку | 1.Поймай мяч  2.Будь ловким  3.Найди свой цвет |
| Подвижные игры | «Фигуры» | «Удочка» | | «Ловишка, бери ленту» | «Мы - веселые ребята» |
| Игры малой подвижности | «У кого мяч?» | «Найди и промолчи» | | «Тишина» | «Узнай по голосу» |
| Пальчиковые игры | «Семья» | «Ежик» | | «Апельсин» | «Огуречик» |

Старшая группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 мин. Перестроение в 3 колонны. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с большим мячом | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры  3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди | 1.Прыжки со скамейки на мат  2.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы  3.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках | | 1.Метание мяча в горизонтальную цель  2.Подлезание под дугу прямо и боком  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | 1.Пролезание в обруч боком  2.Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предмет  3.Прыжки на двух ногах на мат выс. 20 см. |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимн. скамейке боком, перешагивая через набивные мячи  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры  3.Передача мяча двумя руками от груди | 1.Прыжки со скамейки  2.Броски мяча друг другу двумя руками от груди  3.Ползание на четвереньках через препятствия | | 1.Метание мяча в горизонтальную цель  2.Ползание на четвереньках между предметами  3.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом | 1.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий  2.Ходьба по гимн. скамейке с приседанием на середине  3.Прыжки на препятствие выс. 20 см. |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.Отбивание мяча одной рукой на месте  2.Ведение мяча одной рукой на месте и в движении | 1.Проведи мяч  2.Мяч водящему  3. Не попадись | | 1.Пас друг другу  2.Отбей волан  3.Будь ловким (эстафета) | 1.Посадка картофеля  2.Попади в корзину  3.Проведи мяч |
| Подвижные игры | «Не попадись» | «Не оставайся на полу» | | «Удочка» | «Гуси-лебеди» |
| И.М.П. | «Найди и промолчи» | «У кого мяч?» | | «У кого мяч?» | «Затейники» |

Старшая группа

НОЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с гимнастическими палками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом  2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3.Эстафета с мячом «Мяч водящему» | 1.Прыжки через короткую скакалку  2. Ползание по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине  3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы | | 1.Ведение мяча в прямом направлении  2.Подлезание под дугу прямо и боком  3.Ходьба на носках между набивными мячами | 1.Лазанье на г. стенку с переходом на другой пролет  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева  3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом |
| 2 занятие | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову  2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната  3. «Попади в корзину» | 1. .Прыжки через короткую скакалку  2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой  3.Эстафета «Передай мяч» | | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель  2.Ползание «по-медвежьи» предметами  3.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | 1. Лазанье на стенку с переходом на другой пролет  2.Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди |
| 3 занятие Игровые упражнения: | 1.Мяч о стенку  2.Будь ловким | 1.Передача мяча по кругу  2.Не задень | | 1.Мяч водящему  2.По местам  3.Будь ловким (эстафета) | 1.Передай мяч  2.С кочки на кочку |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Мышеловка» | | «Перелет птиц» | «Хитрая лиса» |
| И.М.П. | «Угадай чей голосок» | «Затейники» | | «Летает-не летает» | «Затейники» |

Старшая группа

ДЕКАБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом, метании, лазании; в ходьбе и беге между предметами; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, развивать ловкость, глазомер. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «котики», «муравьишки», «раки», «слоники», с постановкой одной ноги на пятку, другой - на носок, со сменой положения рук , с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с мячом | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по наклонной доске боком  2.Прыжки на двух ногах через бруски  3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге  2. Ползание на четвереньках между предметами  3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | | 1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  3.Ходьба по скамейке с мешочком на голове | 1.Лазанье на г. стенку, не пропуская реек  2. Прыжки на двух ногах между предметами  3.Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы |
| 2 занятие | 1.Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. скамейку  2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами  3.Переброска мячей друг другу произвольным способом | 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге  2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой  3.Прокатывание набивного мяча | | 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши  2.Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине  3.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | 1. Лазанье до верха гимн. стенки разноименным способом  2.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове  3.Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком |
| 3 занятие Игровые упражнения: | 1. «Кто дальше бросит»  2. «Не задень» | 1.«Метко в цель»  2.«Кто быстрее до снеговика» | | 1. «Метко в цель»  2. «Смелые воробышки» | 1. «По дорожке»  2. «Попади в ворота» |
| Подвижные игры | «Ловишки с ленточками» | «Мороз Красный нос» | | «Охотники и зайцы» | «Мы веселые ребята» |
| И.М.П. | «Сделай фигуру» | «Найди предмет» | | «Летает-не летает» | «Затейники» |

Старшая группа

ЯНВАРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы, в пролезании в обруч; развивать умение лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет по диагонали. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, «раки», «слоники», с постановкой одной ноги на пятку, другой- на носок, со сменой положения рук , с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба и бег по наклонной доске  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками | 1.Прыжки в длину с места  2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой  3.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой | | 1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди  2.Проползание в обруч боком в группировке  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | 1.Влезание на гимн. стенку одноименным способом  2.Прыжки на двух ногах между предметами  3.Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой |
| 2 занятие | 1.Ходьба и бег по наклонной доске  2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи  3.Переброска мячей друг другу двумя руками от груди | 1. Прыжки в длину с места  2.Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола  3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу | | 1.Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока от пола  2.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове | 1. Влезание на гимн. стенку и ходьба по четвертой рейке  2.Ходьба по гимн. скамейке, руки за головой  3.Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы  4.Ведение мяча до обозначенного места |
| 3 занятие Игровые упражнения: | 1. «Сбей кеглю»  2. «Веселый хоккей» | 1.« Кто быстрее до снеговика»  2.«Пробеги- не задень» | | 1. «Кто дальше бросит?»  2. «Шире шаг» | 1. «По местам!»  2. «Слалом» |
| Подвижные игры | «Снежная королева» | «Совушка» | | «Мороз-Красный нос» | «Хитрая лиса» |
| И.М.П. | «Тихо-громко» | «Летает-не лета-ет» | | «Подкрадись неслышно» | «Мяч водящему» |

Старшая группа

ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение детей метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия в прыжках с продвижением вперед из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «раки», «кошечки», «муравьишки», с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег, бег змейкой. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с обручем | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по наклонной доске  2.Перепрыгивание через бруски без паузы  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы (s= 2м) | 1.Прыжки в длину с места  2. Подлезание под дугу в группировке, не касаясь руками пола  3.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом | | 1.Метание мешочка в вертикальную цель правой рукой от плеча  2.Подлезание под шнур выс. 40см  3.Ходьба с перешагиванием через шнур выс. 40см | 1.Влезание на гимн. стенку разноименным способом  2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед  3.Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой  4.Отбивание мяча в ходьбе |
| 2 занятие | 1.Бег по наклонной доске, спуск шагом  2.Прыжки через бруски правым и левым боком  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди | 1. Прыжки в длину с места  2. Ползание на четвереньках между кеглями  3.Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками | | 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой  2.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине  3.Ходьба на носках между кеглями  4.Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Влезание на гимн. стенку одноименным способом  2.Ходьба по гимн. скамейке, руки за головой  3.Прыжки с ноги на ногу между предметами  4.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой |
| 3 занятие Игровые упражнения: | 1. «Точный пас»  2. «По дорожке» | 1.« Кто дальше»  2.«Кто быстрее»  3. «По мостику» | | 1. «Кто дальше?»  2. «Точно в круг» | 1. «Гонки санок»  2. «Не попадись» |
| Подвижные игры | «Мороз-Красный нос» | «Не оставайся на полу» | | «Мышеловка» | «Гуси-лебеди» |
| И.М.П. | «Тишина» | «Найдем следы зайца» | | «Затейники» | «У кого мяч?» |

Старшая группа

МАРТ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Развивать умение прыгать в высоту с разбега, развивать ловкость и глазомер. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «обезьянки», «кошечки», «муравьишки», с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с мячом | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола | 1.Прыжки в высоту с разбега (30см)  2.Метание мешочка в вертикальную цель (3.5м)  3.Ползание на четвереньках между кеглями | | 1.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи)  2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом  3.Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу (3м)  2.Подлезание под шнур (палку) правым и левым боком  3.Ходьба на носках между набивными мячами |
| 2 занятие | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с ме-шочком на голове  2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи  3.Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши | 1.Прыжки в высоту с разбега  2.Метание ме-шочка в верти-кальную цель (3.5м)  3.Ползание на четвереньках между кеглями | | 1.Ползание по гимн.скамейке «по-медвежьи»  2.Ходьба по скамейке с поворотом на середине  3.Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах | 1.Метание ме-шочков в гори-зонтальную цель  2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1. «Точный пас»  2.«Проведи-не задень» | 1.«Поймай мяч»  2.«Кто быстрее» | | 1. «Канатоходец»  2. «Удочка» | 1. «Гонки санок»  2. «Не попадись» |
| Подвижные игры | «Горелки» | «Карусель» | | «Ловишки» | «Не оставайся на полу» |
| И.М.П. | «Летает-не летает» | «Апельсин» | | «Тишина» | «Угадай по голосу» |

Старшая группа

АПРЕЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в чередовании ходьбы и бега, в прокатывании обручей; закреплять умение метать в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Развивать умение прыгать с короткой скакалкой, развивать ловкость и глазомер. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «обезьянки», в полном приседе, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя на гимнастической скамейке | | 3-4 неделя с флажками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по скамейке, руки в стороны  2.Прыжки через бруски  3.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, способом из-за головы | 1.Прыжки с короткой скакалкой на месте, вращая ее вперед  2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах  3.Пролезание в обруч прямо и боком | | 1.Метание мешочков в вертикальную цель 2.5м, способом от плеча  2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку  3.Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы | 1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом спуск вниз, не пропуская реек  2.Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед  3.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс |
| 2 занятие | 1.Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной  2.Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через предмет  3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | 1.Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед  2.Прокатывание обручей друг другу  3.Пролезание в обруч | | 1.Метание мешочков в вертикальную цель 3м  2.Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны  3.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи) | 1.Лазанье на стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек  2.Прыжки на двух ногах через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед  3.Ходьба на носках между набивными мячами,руки на пояс |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Ловишки-перебежки»  2.«Передача мяча в колонне» | 1.«Пройди- не задень»  2.«Догони обруч»  3.«Перебрось и поймай» | | 1. «Кто быстрее»  2. «Мяч в кругу» | 1.«Сбей кеглю»  2.«Пробеги-не задень»  3.«С кочки на кочку» |
| Подвижные игры | «Медведь и пчелы» | «Мышеловка» | | «Удочка» | «Горелки» |
| И.М.П. | «Летает - не летает» | «Кто ушел?» | | «Кто позвал?» | «Угадай по голосу» |

Старшая группа

МАЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в чередовании ходьбы и бега, в прокатывании обручей; закреплять умение метать в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке. Развивать умение прыгать с короткой скакалкой, развивать ловкость и глазомер. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «обезьянки», в полном приседе, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с гимнастической палкой | | 3-4 неделя с большим мячом | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3.Бросание мяча о стену одной рукой, ловля двумя руками | 1.Прыжки в длину с разбега  2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди  3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях « по-медвежьи» на расстояние 5 м | 1.Бросание мяча о пол одной рукой, ловля его двумя руками  2.Пролезание в обруч правым и левым боком  3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше | 1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков)  2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе  3.Прыжки на двух ногах между кеглями |
| 2 занятие | 1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи  2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (5м)  3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, ловля его двумя руками после отскока | 1.Прыжки в длину с разбега  2.Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2м  3.Подлезание под дугу (обруч) | 1.Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой  2.Пролезание в обруч правым и левым боком  3.Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками | 1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками  2.Ходьба с перешагиванием через мячи боком, высоко поднимая колени  3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1. «Проведи мяч»  2. «Пас друг другу»  3. «Отбей волан» | 1.«Прокати – не урони»  2.«Кто быстрее?»  3.«Забрось в кольцо» | 1.«Ведение мяча в ходьбе одной рукой»  2. «Прыжки из обруча в обруч»  3. «Мышеловка» | 1. «Мяч водящему»  2. «Кто быстрее»  3. «Совушка» |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | «Не оставайся на полу» | «Пожарные на учении» | «Караси и щука» |
| И.М.П. | «Что изменилось?» | «Найди и промолчи» | «Кто ушел?» | «Ра, два, три- стоп!» |

Старшая группа

ИЮНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в непрерывном беге до 2х минут, в ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени, в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель, в беге на скорость; закреплять умение прыгать в высоту с разбега. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «обезьянки», в полном приседе, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по бревну, руки свободно балансируют  2.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8-10м  3.Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3м | 1.Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги  2.Метание мешочков на дальность  3.Подлезание под шнур в группировке | 1.Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками  2.Ходьба на носках между шнурами, руки за головой  3.Лазанье по гимнастической стенке удобным способом | 1.Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз  2.Ходьба по гимнастической стенке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс  3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед |
| 2 занятие | 1.Ходьба по бревну, руки на поясе  2.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен  3.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении | 1.Прыжки в вы-соту с разбега способом согнув ноги  2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении  3.Подлезание под дугу (обруч) | 1.Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу  2.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе  3.Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз | 1.лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск, не пропуская реек  2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за головой  3.Прыжки через скакалку с продвижением вперед |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Гонка мячей в шеренге»  2.«Бездомный заяц»  3.«Отбей волан» | 1.«Быстро передай»  2.«Отбей волан»  3.«Пас ногой» | 1.«Пас на ходу»  2.«Кто быстрее до флажка»  3.«Караси и щука» | 1.«Кто скорее по дорожке»  2.«Перебрось и поймай»  3.«Не оставайся на полу» |
| Подвижные игры | «Пятнашки» | «Мы веселые ребята» | «Удочка» | «Карусель» |
| И.М.П. | «Летает-не летает» | «Найди и промолчи» | «Золотые ворота» | «Сделай фигуру!» |

Старшая группа

ИЮЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, с выполнением заданий, в метании в горизонтальную цель, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры, в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку; закреплять умение перебрасывать мячи друг другу и прыгать в высоту с разбега, в длину с разбега, умение лазать по гимнастической скамейке. Развивать умение ходить и бегать по наклонному бревну, разучить «челночный бег». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег по кругу, по сигналу менять направление движения, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с ленточками | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют  2.Прыжки в высоту с разбега 3.Перебрасыва-ние мячей друг другу | 1.Прыжки в длину с разбега  2.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши  3.Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке | 1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу  2.Ходьба по наклонному бревну  3.Прыжки между набивными мячами | 1.Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз  2.Ходьба по бревну, свободно балансируя руками  3.Прыжки через короткую скакалку |
| 2 занятие | 1.Прыжки в высоту с разбега  2.Переброска мячей в шеренгах, расстояние 3м  3.Ходьба по бревну боком приставным шагом | 1.Прыжки в длину с разбега 2. Броски малого мяча вверх и о землю и ловля его одной и двумя руками  3.Лазанье под шнур прямо и боком в группировке | 1.Метание мешочков вдаль правой и левой 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (кеглями)  3.Ходьба по горизонтальному бревну | 1.лазанье по гимнастической стенке произвольным способом  2.Ходьба по горизонтальному бревну  3.Прыжки через скакалку с промежуточным прыжком |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Проведи мяч»  2.«Перебрось-поймай»  3.«Отбей волан» | 1.«Не попадись»  2.«Передал - садись»  3.«Пас ногой» | 1.«Кто быстрее до обруча»  2.«Передал-садись»  3.«Караси и щука» | 1.«Перебрось-поймай»  2.«Кто быстрее?»  3.«Не оставайся на полу» |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Ловишки» | «Удочка» | «Бездомный заяц» |
| И.М.П. | «Море волнуется» | «Золотые ворота» | «Дударь» | «Летает-не летает!» |

Старшая группа

АВГУСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в беге с перешагиванием через бруски, в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках с преодолением препятствий, в ходьбе с изменением направления движения; закреплять умение прыгать через бруски, метать мешочки вдаль, ползание по скамейке. Развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, между предметами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс  2.Прыжки через бруски на двух ногах 3.Отбивание мяча одной рукой в ходьбе | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  3.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой | | 1.Прыжки в длину с разбега  2.Броски мяча в корзину двумя рукам от груди  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине | 1.Пролезание в обруч в группировке прямо и боком  2.Ходьба по наклонному бревну, свободно балансируя руками  3.Прыжки в длину с разбега |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой  2.Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком  3.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах | 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны  3.Броски мешочков в обруч одной рукой снизу | | 1.Прыжок в длину с места  2.Броски мяча в корзину (обруч) с расстояния 2м  3.Лазанье под шнур прямо и боком в группировке | 1.Пролезание в обруч в группировке прямо и боком  2.Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой  3.Прыжки в длину с разбега |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.Эстафета «Посадка картофеля»  2. «Не задень» | 1.«Перепрыгни- не задень»  2.«Ловишки»  3. «Пас ногой» | | 1.«Гонка мячей» (в шеренге»  2.«Горелки»  3.«Караси и щука» | 1.«Передай мяч»  2.«Не попадись»  3.«Не промахнись» |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | «Не оставайся на земле» | | «Гуси- лебеди» | «Бездомный заяц» |
| И.М.П. | «Море волнуется» | « Летает-не летает!» | | «Затейники» | «Сделай фигуру» |

**Подготовительная к школе группа**

СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять детей в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег между предметами, змейкой; бег врассыпную с остановкой по сигналу; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение в колонну по три. | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове  2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах | 1.Прыжки с доставанием до предмета  2. Перебрасывание мячей через шнур друг другу из-за головы  3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  2.Ходьба по гимн. скамейке, делая хлопок под прямой ногой  3.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | 1.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях  2.Ходьба по г. скамейке с приседанием и хлопком в ладоши на середине  3.Прыжки из обруча в обруч(в шахматном порядке) |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи  3.Переброска мячей двумя руками из-за головы | 1.Прыжки на двух ногах между предметами  2.Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах(снизу)  3.Упражнение в ползании- «Крокодил» | 1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях  3.Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине | 1.Пролезание в обруч правым и левым боком  2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи  3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.Ловкие ребята  2.Пингвины  3.Догони свою пару | 1.Быстро встань в колонну  2.Прокати обруч | 1.Быстро передай  2.Пройди-не задень | 1.Прыжки по кругу  2.Проведи мяч  3.Круговая лапта |

Подготовительная к школе группа

ОКТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять детей в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег между предметами, змейкой; бег врассыпную с остановкой по сигналу; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение в четыре колонны. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с флажками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по гимн. Скамейке, руки за голову 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры  3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками | 1.Прыжки с высоты 40см на мат  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед  3. Ползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи) | | 1.Ведение мяча по прямой  2.Ползание по гимн. скамейке ( хват рук с боков)  3.Ходьба по рейке гимн. скамейки | 1.Ползание под дугой, подталкивая мяч вперед  2.Ходьба по г. скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове  2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах | 1. Прыжки с высоты 40см на мат  2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед и забрасывание его в корзину двумя руками  3.Лазанье в обруч прямо и боком | | 1.Ведение мяча между предметами  2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед набивной мяч  3. Ходьба по рейке гимн. скамейки, руки за голову | 1.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине  2.Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове  3.Прыжки на двух ногах между предметами |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.Перебрось-поймай  2.Не попадись | 1.Кто самый меткий?  2.Перепрыгни-не задень | | 1.Успей выбежать  2.Мяч водящему | 1.Лягушки  2.Не попадись  3.Круговая лапта |
| Подвижные игры | «Перелет птиц» | «Не оставайся на полу» | | «Совушка» | «Ловишки с ленточками» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Фигуры» | «Эхо» | | «Летает-не летает» | «Великаны и гномы» |

Подготовительная к школе группа

НОЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять в равновесии, прыжках, лазании по канату, метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходьба; перестроение в три колонны, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с малым мячом | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по г. скамейке с выполнением задания  2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед  3. Броска мяча двумя руками снизу | 1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно  2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом | | 1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  2.Пролезание в обруч прямо и боком  3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом | 1.Подлезание под шнур боком  2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове  3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий  2.Прыжки по прямой (2 раза на правой, 2 раза на левой ноге)  3.Переброска мячей друг другу двумя руками из-за головы | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно  2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой  3.Ведение мяча в ходьбе | | 1.Ведение мяча в ходьбе  2.Ползание по скамейке на четвереньках, опираясь на предплечья и колени  3. Ходьба на носках между набивными мячами | 1.Подлезание под шнур прямо и боком  2.Прыжки на правой и левой ноге попеременно  3.Ходьба между предметами на носках |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.Мяч о стенку  2.Поймай мяч  3.Не задень | 1.Мяч водящему  2.По мостику | | 1.Перебрось и поймай  2.Перепрыгни- не задень  3.Ловишки парами | 1.Мяч о стенку  2.Ловишки-перебежки |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении» | «Мышеловка» | | «Ловишки с ленточками» | «Удочка» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Найди и промолчи» | «Угадай по голосу» | | «Затейники» | «Летает-не летает» |

Подготовительная к школе группа

ДЕКАБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, умение бросать мяч друг другу в парах через сетку, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках; спиной вперед, в приседе, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с упражнениями для рук, обычная ходьба; перестроение в четыре колонны колонны, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, с высоким подниманием колен, с изменением направления по сигналу, подскоки. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с гимнаст. палками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи  2.Прыжки на двух ногах между предметами змейкой  3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | 1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно  2.Ползание по скамейке на ладонях и коленях  3.Эстафета «Передача мяча в колонне» | | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по скамейке на животе  3.Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой | 1.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях  2.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове  3.Прыжки на двух ногах с мешочком |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий  2.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед  3.Переброска мячей друг другу разными способами | 1. Прыжки на двух ногах между предметами  2.Ползание под дугу правым и левым боком  3.Прокатывание мяча между предметами | | 1.Перебрасывание мячей в парах разными способами  2.Ползание на четвереньках между предметами  3. Прыжки со скамейки на мат | 1.Лазанье по стенке с переходом на другой пролет  2.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед  3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1. «Пройди-не задень»  2. «Пас на ходу»  3.Не задень | 1. «Пройди- не урони»  2. «Из кружка в кружок»  3. «Стой!» | | 1. «Пас на ходу»  2. «Кто быстрее»  3. «Пройди- не урони» | 1. «Точный пас»  2. «Кто дальше бросит?»  3. «По дорожке проскользи» |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса» | «Салки с ленточкой» | | «Лягушки и цапля» | «Охотники и соколы» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Эхо» | «Угадай по голосу» | | «Затейники» | «Эхо» |

Подготовительная к школе группа

ЯНВАРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; умение вести шайбу клюшкой с одной стороны площадки на другую; упражнять в беге между предметами, прыжках в длину с места, в скольжении по ледяной дорожке; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать на двух ногах через препятствие, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, катать друг друга на санках. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках; спиной вперед, в приседе, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с упражнениями для рук, обычная ходьба; перестроение в четыре колонны , боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, с высоким подниманием колен, с изменением направления по сигналу, подскоки. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя без предметов | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по рейке г. скамейки с мешочком на голове  2.Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук  3.Ведение мяча с одной стороны зала на другую, отбивая его одной рукой по ходу движения (10м) | 1.Прыжки в длину с места на мат  2. «Поймай мяч»  3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (5-6м) | | 1.Подбрасывание малого мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками  2.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края  3.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики | 1.Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине  2.Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки  3.Прыжки через короткую скакалку разными способами |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий  2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  3.Прокатывание мяча между предметами, не задевая их. | 1. Прыжки в длину с места  2.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши  3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине | | 1.Перебрасывание мячей в парах разными способами  2.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подлезая под шнур  3. Равновесие-ходьба на носках между предметами | 1.Ползание на четвереньках между предметами  2.Равновесие- ходьба по скамейке, руки за голову  3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1. «Кто быстрее»  2. «Проскользи-не упади»  3.Не задень | 1. «Кто дальше бросит?»  2. «Веселые воробышки»  3. «Два Мороза» | | 1. «Хоккеисты»  2. Катание друг друга на санках  3. Игра «Два Мороза» | 1. «По ледяной дорожке»  2. «По местам»  3. «Поезд» |
| Подвижные игры | «Два Мороза» | «Совушка» | | «Удочка» | «Паук и мухи» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Замок» | «Блины» | | «Апельсин» | «Шарик» |

Подготовительная к школе группа

ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; умение прыгать с подскоком; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры,в метании мешочков, прыжках в длину с места, в скольжении по ледяной дорожке; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, катать друг друга на санках. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках; спиной вперед, в приседе, «крабики», «муравьишки», «обезьянки»,с упражнениями для рук, обычная ходьба; перестроение в четыре колонны, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, с высоким подниманием колен, с изменением направления по сигналу, подскоки. | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя с обручем | | 3-4 неделя со скакалкой | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по рейке г. скамейке, перешагивая через набивные мячи  2.Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы  3.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками | 1.Прыжки –подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед  2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)  3.Лазанье под дугу прямо и боком | 1.»Попади в круг»- метание мешочков в обручи (2-2,5м)  2.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  3.Ходьба парами по гимнастическим скамейкам, стоящим параллельно, держась за руки | 1.Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их  2.Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг  3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой  2.Прыжки между предметами на правой/левой ноге  3.Передача мяча по кругу в командах на скорость | 1. Прыжки на правой и левой ноге между предметами  2.Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант)  3.Ползание на ладонях и коленях между предметами | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель в шеренгах  2.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  3.Равновесие-ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  2.Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс  3.Эстафета с мячом «Передал-садись» |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Точная подача»  2.«Попрыгунчики»  3.»Два Мороза» | 1. «Гонки санок»  2.«Пас на клюшку»  3. «Затейники» | 1. «Гонка санок»  2.«Загони шайбу»  3.«Карусель» | 1.«Найди свой цвет»  2. «Не попадись»  3.«Белые медведи» |
| Подвижные игры | «Ключи», с.60 | «Не оставайся на земле» | «Не попадись» | «Жмурки» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Ровным кругом» | «Фигуры» | «Снежинки» | «Угадай, чей голосок» |

Подготовительная к школе группа

МАРТ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать умение прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры, в метании мешочков, прыжках в длину с места; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках; спиной вперед, в приседе, «обезьянки», с упражнениями для рук, обычная ходьба, гусиным шагом; боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, с высоким подниманием колен, с изменением направления по сигналу, подскоки, перестроение в четыре колонны. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя в парах | | 3-4 неделя с кубиком | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по г. скамейке навстречу друг другу, сохраняя равновесие  2.Прыжки на двух ногах способом ноги вместе- ноги врозь, продвигаясь вперед  3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» | 1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед  2. Переброска мячей друг другу через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола  3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола | | 1.»Попади в круг»- метание мешочков в обручи (3м)  2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее?»)  3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе | 1.Лазанье на гимнастическую стенку  2.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки за головой  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной  2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед  3.Эстафета с мячом | 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам на правой/левой ноге  2.Переброска мяча друг другу в парах (способ по выбору детей)  3.Ползание на ладонях и стопах по скамейке | | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель в шеренгах  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине  3. Равновесие-ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове | 1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур  2.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»  3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Лягушки в болоте», с.74  2. «Мяч о стенку» | 1.«Мы- веселые ребята»  2. «Охотники и утки» | | 1. «Пас ногой»  2. «Ловкие зайчата» | 1.«Передача мяча в колонне»  2.«Салки-перебежки» |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Волк во рву» | | «Горелки» | «Удочка» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Ровным кругом» | «Тихо-громко» | | «Эхо» | «Угадай, чей голосок» |

Подготовительная к школе группа

АПРЕЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу; упражнять впрыжках в длину с разбега, а перебрасывании мяча друг другу разными способами, в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед, в метании мешочков на дальность; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках; спиной вперед, в приседе, «слоники»,с упражнениями для рук, обычная ходьба, гусиным шагом, скрестным шагом; боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, с высоким подниманием колен, с изменением направления по сигналу, подскоки, перестроение в четыре колонны. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с гимнастическими палками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по г. скамейкена каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие  2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед  3.Переброска мячей в шеренгах | 1.Прыжки в длину с разбега  2.Переброска мячей друг другув парах  3.Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика» | | 1.Метение мешочков на дальность – «Кто дальше бросит»  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы | 1.Перебрасывание мяча в шеренгах  2.Прыжки в длину с разбега  3.Равновесие- ходьба на носках между предметами с мешочком на голове |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейкебоком, приставным шагом с мешочком на голове с выполнением заданий  2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед  3.Переброска мячей друг другу в парах | 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги)  2.Эстафета с мячом - «Передал- садись»  3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола | | 1.Метание мешочков на дальность  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами  3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей) | 1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно  2.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом  3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару» |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Перешагни-не задень»  2.«С кочки на кочку»  3.«Хитрая лиса» | 1.«Пас ногой»  2.«Пингвины»  3.«Горелки» | | 1.«Кто быстрее до предмета»(прыжки)  2.«Пройди-не задень»  3.«Пас ногой» | 1.«Передача мяча в колонне»  2.«Лягушки в болоте»  3.«Поймай мяч» |
| Подвижные игры | «Охотники и утки» | «Мышеловка» | | «Салки с ленточкой» | «Горелки» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Великаны и гномы» | «Золотые ворота» | | «Тихо-громко» | «Угадай, чей голосок» |

Подготовительная к школе группа

МАЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу; упражнять впрыжках в длину с разбега, а перебрасывании мяча друг другу разными способами, в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед, в метании мешочков на дальность; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках; спиной вперед, в приседе, «слоники»,с упражнениями для рук, обычная ходьба, гусиным шагом, скрестным шагом; боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, с высоким подниманием колен, с изменением направления по сигналу, подскоки, перестроение в четыре колонны. | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | 3-4 неделя с флажками | | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по г. скамейкена каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие  2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед  3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока | 1.Прыжки в длину с места  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не задевая верхнего края обруча | | 1.Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит»  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой | 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз  2.Прыжки на двух ногах между кеглями  3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки за головой |
| 2 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамейки разойтись, продолжить ходьбу  2.Прыжки на двух ногах между предметами  3.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками | 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги)  2.Метание мешочков в вертикальную цель, расстояние до цели 3-4м  3.Равновесие- ходьба между предметами с мешочком на голове | | 1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой «Кто дальше бросит»  2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке  3.Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове | 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьи»  2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами  3.Равновесие-ходьба с перешагивание через предметы боком приставным шагом с мешочком на голове |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Пас на ходу»  2. «Брось-поймай»  3.Прыжки через короткую скакалку | 1. «Ловкие прыгуны»  2. «Проведи мяч»  3. «Пас друг другу» | | 1. «мяч водящему»  2.«Кто скорее до кегли»  3. «Мышеловка» | 1.«Кто быстрее»  2. «Пас ногой»  3. «Кто выше прыгнет» |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Горелки» | | «Воробьи и кошка» | «Охотники и утки» |
| 3-я часть  И.М.П. | «Великаны и гномы» | «Летает-не летает» | | «Дударь» | «Летает-не летает » |

Подготовительная к школе группа

ИЮНЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в непрерывном беге до 2х минут, в ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени, в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель, в беге на скорость; закреплять умение прыгать в высоту с разбега. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «обезьянки», в полном приседе, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | | 3-4 неделя без предметов | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по бревну, руки свободно балансируют  2.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8-10м  3.Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3м | 1.Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги  2.Метание мешочков на дальность  3.Подлезание под шнур в группировке | 1.Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками  2.Ходьба на носках между шнурами, руки за головой  3.Лазанье по гимнастической стенке удобным способом | | 1.Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз  2.Ходьба по гимнастической стенке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс  3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед |
| 2 занятие | 1.Ходьба по бревну, руки на поясе  2.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен  3.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении | 1.Прыжки в вы-соту с разбега способом согнув ноги  2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении  3.Подлезание под дугу (обруч) | 1.Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу  2.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе  3.Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз | | 1.лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск, не пропуская реек  2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за головой  3.Прыжки через скакалку с продвижением вперед |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Гонка мячей в шеренге»  2.«Бездомный заяц»  3.«Отбей волан» | 1.«Быстро передай»  2.«Отбей волан»  3.«Пас ногой» | 1.«Пас на ходу»  2.«Кто быстрее до флажка»  3.«Караси и щука» | | 1.«Кто скорее по дорожке»  2.«Перебрось и поймай»  3.«Не оставайся на полу» |
| Подвижные игры | «Пятнашки» | «Мы веселые ребята» | «Удочка» | | «Карусель» |
| И.М.П. | «Летает-не летает» | «Найди и промолчи» | «Золотые ворота» | | «Сделай фигуру!» |

Подготовительная к школе группа

ИЮЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Упражнять детей в непрерывном беге до 2х минут, в ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени, в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель, в беге на скорость; закреплять умение прыгать в высоту с разбега. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я часть:  Вводная | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, спиной вперед, «обезьянки», в полном приседе, обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением, бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад | | | | |
| ОРУ | 1-2 неделя без предметов | | | 3-4 неделя без предметов | |
| 2-я часть:  О.В.Д. | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | | 4 неделя |
| 1 занятие | 1.Ходьба по бревну, руки свободно балансируют  2.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8-10м  3.Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3м | 1.Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги  2.Метание мешочков на дальность  3.Подлезание под шнур в группировке | 1.Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками  2.Ходьба на носках между шнурами, руки за головой  3.Лазанье по гимнастической стенке удобным способом | | 1.Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск вниз  2.Ходьба по гимнастической стенке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс  3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед |
| 2 занятие | 1.Ходьба по бревну, руки на поясе  2.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен  3.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении | 1.Прыжки в вы-соту с разбега способом согнув ноги  2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении  3.Подлезание под дугу (обруч) | 1.Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу  2.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе  3.Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз | | 1.лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск, не пропуская реек  2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за головой  3.Прыжки через скакалку с продвижением вперед |
| 3 занятие  Игровые упражнения: | 1.«Гонка мячей в шеренге»  2.«Бездомный заяц»  3.«Отбей волан» | 1.«Быстро передай»  2.«Отбей волан»  3.«Пас ногой» | 1.«Пас на ходу»  2.«Кто быстрее до флажка»  3.«Караси и щука» | | 1.«Кто скорее по дорожке»  2.«Перебрось и поймай»  3.«Не оставайся на полу» |
| Подвижные игры | «Пятнашки» | «Мы веселые ребята» | «Удочка» | | «Карусель» |
| И.М.П. | «Летает-не летает» | «Найди и промолчи» | «Золотые ворота» | | «Сделай фигуру!» |

**3.7 План спортивных мероприятий**

**Сентябрь**

1.Музыкально-спортивный праздник «День знаний».

2. Развлечение для детей средних групп «Мы растем здоровыми».

3. Диагностика физического развития детей дошкольного возраста.

**Октябрь**

1.Спортивное развлечение «Путешествие на планету здоровья» для детей старших и подготовительных групп.

2. Развлечение для детей средних групп «Осеннее путешествие»

**Ноябрь**

1. Развлечение для детей старших и подготовительных групп совместно с мамами «Самая обаятельная и спортивная»

2. Спортивный праздник для детей средних групп «День здоровья с Андрейкой - Неболейкой»»

**Декабрь**

1. Развлечение «Путешествие с доктором Айболитом» для детей средних групп.

2. Спортивное развлечение «Нам праздник веселый зима принесла» для детей старшего возраста

**Январь**

1.Спортивное развлечение на улице «Мы мороза не боимся» для детей средних групп.

2. Спортивное развлечение на улице «Зимние забавы» для детей старших групп.

**Февраль**

1. Спортивный праздник «День защитника Отечества» совместно с родителями

2. Развлечение для детей средних групп «Дружно, весело играя мы здоровья прибавляем».

**Март**

1. Музыкально-спортивное развлечение для старших и подготовительных групп «Масленица!»

2. Развлечение для средних групп «Как зима с весной встретилась».

3. Подготовка детей к участию в спартакиаде «Малышок», городской эстафете

**Апрель**

1.Спортивное развлечение «День здоровья» для детей старших и подготовительных групп.

2.Развлечение «Цирк» для детей средних групп».

**Май**

1. Диагностику физического развития детей.

2. Развлечение для старших и подготовительных групп «Мама, папа, я – спортивная семья».

3. Физкультурный досуг для средних групп «Веселые старты».

**Приложение**

**Диагностические таблицы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Карта оценки уровней развития основных движений и физических качеств  детей второй младшей группы (3 – 4 года) на \_\_\_ – \_\_\_ учебный год | | | | | |
| № п/п | Группа № \_\_\_\_ | Бег 10м | Мяч 0,5 кг | Прыжок | Уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

Всего: ребенок

Обследовано: человек

В – человека – %

С – детей – %

Н – детей – %

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Карта оценки уровней развития основных движений и физических качеств  детей средней группы (4 – 5 лет) на \_\_\_ – \_\_\_ учебный год | | | | | | | |
| № п/п | Группа № \_\_ | Бег 10м | Мяч  0,5 кг | Мешочек 200гр | Прыжок | Гибкость | Уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |

Всего: \_\_ ребенок

Обследовано: \_\_ детей

В – \_\_ человек – \_\_%

С – \_\_ детей – \_\_%

Н - -----------

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Картаоценки уровней развития основных движений и физических качеств  детей старшей группы (5 – 6 лет) на \_\_\_\_ – \_\_\_\_ учебный год | | | | | | | | | |
| № п/п | Группа № \_\_ | Бег 10м | Бег 30м | Мяч  0,5 кг | Мешочек 200гр | Прыжок | Сила мышц живота | Гибкость | Уро  вень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Всего: \_\_ человека

Обследовано: \_\_ детей

В – \_\_ человека – \_\_ %

С – \_\_ детей – \_\_ %

Н – ----------

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Карта оценки уровней развития основных движений и физических качеств  детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет) на \_\_\_\_ – \_\_\_\_ учебный год | | | | | | | | | |
| № п/п | Группа №\_\_  (подготовит) | Бег 10м | Бег 30м | Мяч  0,5 кг | Мешочек 200гр | Прыжок | Сила мышц живота | Гибкость | Уро  вень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Всего детей: \_\_

Обследовано: \_\_

В – \_\_человек – \_\_%

С – \_\_человека – \_\_%

Н - \_\_детей - \_\_%