

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Черемисиновский детский сад комбинированного вида «Солнышко»
Черемисиновского района Курской области

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол от «30» августа 2023 года

№1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Свидетельство ОГРНАМАСОВЕР90A52737654853070804
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧЕРЕМИСИНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СОЛНЫШКО» ЧЕРЕМИСИНОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Действительно с 12.10.2023 до 01.01.2025

УТВЕРЖДЕНА

приказом МКДОУ «Черемисиновский детский
сад комбинированного вида «Солнышко»

от «30» августа 2023 г. №124

И.о.заведующего  Е.С. Лыкова



*Рабочая программа инструктора по физической культуре
Токмаковой Марины Юрьевны
на 2023 -2028 годы*

п.Черемисиново
2023 г.

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ «Черемисиновский детский сад комбинированного вида «Солнышко» образовательная область «Физическое развитие» направление «Физическая культура»).

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цели реализации Программы

Обязательная часть

Целью реализации Программы, которая определена пунктом 14.1. раздела II. Целевой раздел Федеральной программы, является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Задачи реализации Программы

Обязательная часть

Цель Программы достигается через решение задач, определенных пунктом 14.2. раздела II. Целевой раздел Федеральной программы:

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

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

- обеспечение развития физических(силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), личностных, нравственных качеств и основ патриотизма.

- накопление и обогащение двигательного опыта у детей и потребности в двигательной активности;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи реализации Программы в области физическое развитие с учетом возраста воспитанников:

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

От 6 лет до 7 (8) лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

1.1.2. Содержание психолого-педагогической работы.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению развития и образования детей, представленным в области «Физическая культура» и включает:

1. Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной.
 2. Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.
 3. Самостоятельную деятельность детей.
 4. Взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.
- Образовательная деятельность осуществляется по области:
- физическое развитие (направления: физическая культура (основная гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения), формирование основ здорового образа жизни; активный отдых).

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения Восстановительные приемы: стретчинговые, дыхательные, релаксационные, самомассажные, взаимомассажные и кинезиологические упражнения.	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения, Дни здоровья. Туристические походы, экскурсии, реализация проектов Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения:	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. Дидактические игры на спортивную тематику.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

	- корректирующие -классические, - коррекционные. Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность.		
--	--	--	--

Способы работы область «Физическое развитие » направление «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в следующих формах:

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);
- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);
- по принципу круговой тренировки;
- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;
- в форме проектной деятельности;
- в форме занятия с элементами фитнес технологий (стретчинга, упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение);

- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

При успешном освоении Программы дошкольники имеют следующие достижения в образовательной области *“Физическое развитие”*:

Планируемые результаты до 2 лет.

Основные движения:

- ребенок умеет бросать мяч (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катать мяч (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;
- уверенно ползает по прямой на расстояние до 2 метров; подлезает под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезает в обруч (диаметр 50 см), перелезает через бревно (диаметр 15 - 20 см); умеет лазать по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);
- ходит за педагогом стайкой в прямом направлении;
- соблюдая равновесие, ходит по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; умеет подниматься и спускаться по ступеньке, держась за опору; перешагивает через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

Ребенок выполняет несложные упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

Малыш старается активно участвовать в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх.

Планируемые результаты от 2 лет до 3 лет.

Основные движения:

Ребенок умеет скатывать мяч по наклонной доске; прокатывать мяч педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; умеет остановить катящийся мяч; уверенно передаёт мяч друг другу стоя; выполняет бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросает предмет в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывает мяч через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; может поймать мяч, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

уверенно ползает на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; подлезает под дугу (30 - 40 см); влезает на лесенку-стремянку и спускается с нее произвольным способом;

выполняет ходьбу стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

умеет бегать стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

малыш выполняет прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см;

соблюдая равновесие, ходит по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; умеет перешагивать через линии и предметы (высотой 10 - 15 см); уверенно ходит по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; поднимается без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; выполняет кружение на месте.

Ребенок старается двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, выполняя разнообразные упражнения предложенные педагогом.

Общеразвивающие упражнения:

При выполнении упражнений для кистей рук и развития и укрепления плечевого пояса: поднимает рук вперед, вверх, разводит в стороны, отводит назад, за спину, сгибает и разгибает, выполняет хлопки руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

ребенок освоил упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: выполняет повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; умеет одновременно сгибать и разгибать ноги из исходного положения сидя и лежа, поочередно поднимает руки и ноги из исходного положения лежа на спине;

при выполнении упражнений для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: правильно сгибает и разгибает ноги, держась за опору, приседает, потягивается с подниманием на носки;

может выполнять по показу педагога музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

подражает и выполняет за педагогом вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Подвижные игры:

Малыш с удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Стараются выразительно выполнять движения в имитационных упражнениях и сюжетных играх, передаёт простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята).

Планируемые результаты от 3 лет до 4 лет.

Основные движения:

Ребенок умеет прокатывать двумя руками мяч большого диаметра вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывает мяч по наклонной доске; уверенно прокатывает мяч товарищу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывает мяч в воротца, под дугу, стоя в парах; при ходьбе вдоль скамейки, прокатывает по ней мяч двумя и одной рукой; умеет произвольно прокатывать обруч и ловить его, имеет навык бросания мешочка в горизонтальную цель(корзину) двумя и одной рукой; получается подбрасывать мяча вверх и ловля его; умеет при отбивании мяча о землю его ловить; умеет в паре бросать и ловить мяч; справляется с бросанием, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз, с расстояния 1,5 м; владеет умением метания вдаль; справляется с перебрасыванием мяча через сетку;

владеет навыком ползания на четвереньках на расстояние 4 – 5 – 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; может проползти на четвереньках под 3 – 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); при ползании по доске на четвереньках опирается на ладони и ступни; лазает произвольным способом (не пропуская реек) на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку и спускается с нее; умеет подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

выполняет ходьбу в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

ребенок освоил бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, может поймать убегающего; бегают в течение 50 – 60 сек; справляется с быстрым бегом на 10 – 15 м; и медленным бегом на 120 – 150 м;

ребенок умеет прыгать на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 – 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 – 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 – 6 параллельных линий (расстояние 15 – 20 см); спрыгивает с высоты 10 – 15 см., перепрыгивает через веревку (высота 2 – 5 см);

сохраняет равновесие: при ходьбе по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

Ребенок правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимает и опускает прямые руки вперед, отводит их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывает предмет из одной руки в другую; может выполнять хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

малыш освоил потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; может сгибать и разгибать ноги из положения сидя; поднимать и опускать ноги из положения лежа; поворачивается со спины на живот и обратно;

дошкольник поднимает и опускает ноги, согнутые в коленях; приседает с предметами, поднимается на носки; выставляет ноги вперед, в сторону, назад;

с удовольствием выполняет музыкально-ритмические упражнения: ритмическую ходьбу и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; умеет поочередно выставлять ногу вперед, на пятку, притопывать, может красиво приседать "пружинкой", выполняет кружение в разные стороны; при выполнении имитационных движений старается передать настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; выполняет перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

ребенок повторяет за педагогом упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

Подвижные игры:

ребенок старается действовать сообща с другими детьми, соблюдает правила, бегают, не наталкиваясь друг на друга, не толкает товарища, начинает и заканчивает действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигается определенным способом и в заданном направлении, придает своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Элементы спортивных упражнений:

умеет катать санки по прямой, перевозя игрушки или за другими детьми, и кататься самостоятельно с невысокой горки.

самостоятельно катается на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, выполняет повороты направо, налево.

Активный отдых.

Активно участвует в физкультурных досугах и праздниках.

Планируемые результаты от 4 лет до 5 лет.

Основные движения:

Ребенок умеет прокатывать мяч между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой), огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; выполняет прокатывание обруча педагогу, может удержать обруч, катящегося от педагога; прокатывает обруч друг другу в парах; выполняет упражнение подбрасывает мяч вверх и ловит его после удара об пол; перебрасывает мяч другу в кругу; выполняет бросок мяча двумя руками из-за головы стоя; умеет прокатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет; может отбить мяч правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; справляется с подбрасыванием и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; умеет бросать мяч двумя руками из-за головы, сидя; уверенно бросает вдаль; попадает в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

умеет ползать на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; справляется с проползанием в обручи, под дуги; залезает на гимнастическую стенку и спускается с нее, не пропуская реек; переходит по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползает на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезает под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

дошкольник выполняет ходьбу в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

умеет бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; выполняет непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегает 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; бегают в рассыпную с ловлей и увертыванием;

выполняет прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивает на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивает через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); может выполнить 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; умеет прыгать в длину с места; спрыгивать со скамейки; старается справиться с прямым галопом; делает попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

сохраняет равновесие при ходьбе по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); выполняет поворот при ходьбе по доске до конца и обратно; умеет ходить по наклонной доске вверх и вниз; сохраняет равновесие при стойке на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; умеет пробегать по наклонной доске вверх и вниз; справляется с ходьбой по доске и расхождением вдвоем на ней; не теряет равновесие при кружении в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения:

Уверенно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывает предмет из одной руки в другую; сгибает и разгибает руки, выполняет махи руками; сжимает и разжимает кисти рук, вращает кистями; выполняет упражнения пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередно поднимает ноги из положения, лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

старательно справляется с упражнениями: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Умеет выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.

Ритмическая гимнастика:

Может выполнить ритмическую ходьбу под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; старается правильно выполнить постановку ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

Уверенно выполняет построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; умеет размыкаться и смыкаться на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без ориентира; перестраивается из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры:

Старается правильно играть роль водящего, ориентируется в предлагаемом игровом пространстве, может организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников; выполняет правила, творчески подходят к игре придумывает и комбинирует движения в игре.

Спортивные упражнения:

Выполняет подъем с санками на гору, скатывается с горки, может тормозить при спуске, прокатить на санках друга. Может кататься на самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

Активно участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, знает подвижные игры народов России, старается красиво выполнять музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Планируемые результаты от 5 до 6 лет.

Основные движения:

Уверенно прокатывает мяч по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывает обруч, бежит за ним и ловит его; прокатывает набивной мяч; передает мяч друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывает мяч друг другу и ловит его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивает мяч об пол на месте 10 раз; может вести мяч 5 - 6 м; метает в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метает вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывает мяч из одной руки в другую; подбрасывает и ловит мяч одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывает мяч через сетку, забрасывает его в баскетбольную корзину;

ползает на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползает на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползает через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползает на животе; ползает по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползает на четвереньках по скамейке назад; проползает под скамейкой; лазает по гимнастической стенке чередующимся шагом;

выполняет ходьбу обычным шагом, с заданиями: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; умеет ходить "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бегает в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бегают с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоким подниманием коленей; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; справляется с непрерывным бегом 1,5 - 2 мин; медленным бегом 250 - 300 м; быстрый бегом 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночным бегом 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегает на скорость 20 м; пробегает под вращающейся скакалкой;

подпрыгивает на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивает с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивает с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивает с места предметы высотой 30 см; спрыгивает с высоты в обозначенное место; подпрыгивает на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивает на одной ноге 10 - 15 раз; прыгает на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивает боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивает на возвышение 20 см двумя ногами; прыгает в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

умеет перешагивать и прыгать через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивает через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыгает через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

умеет сохранять равновесие при ходьбе по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; выполняет стойку на гимнастической скамье на одной ноге; поднимается на носки и опускается на всю стопу, стоя на скамье; пробегает по скамье; может выполнить расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); выполняет приседание после бега на носках, руки в стороны; умеет кружиться парами, держась за руки; выполняет упражнение "ласточка".

Общеразвивающие упражнения:

Правильно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимает руки вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывает предмет из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимает руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); умеет сжимать и разжимать кисти рук;

старается правильно выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; при выполнении наклонов вперед, касается ладонями пола, умело выполняет наклоны вправо и влево; поднимает ноги, сгибает и разгибает и скрещивает их из исходного положения, лежа на спине;

умеет приседать, обхватывая колени руками; выполняет махи ногами; поочередно поднимает и опускает ноги из положения, лежа на спине, руки в упоре; захватывает предметы ступнями и пальцами ног и перекладывает их с места на место.

уверенно выполняет упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Ребенок умеет самостоятельно комбинировать и придумывать новые общеразвивающие упражнения.

Ритмическая гимнастика:

Выполняет ходьбу и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружится по одному и в парах, запоминает комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

Ребенок выполняет строевые упражнения: строится по росту, поддерживает равнение в колонне, шеренге; перестраивается в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестраивается в колонну по трое, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкается в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; выполняет повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьбу "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры:

Активно участвует в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и соблюдает правила, старается быстро ориентироваться в пространстве, наращивает и удерживает скорость, проявляет находчивость, целеустремленность.

Может оказать помощь товарищу, проявляет инициативу при организации игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми; проявляет нравственно-волевые качества, самостоятельность и сплоченность, чувства ответственности за успехи команды, стремится к победе, к преодолению трудностей; придумывает новые варианты игр, может комбинировать движения.

Спортивные игры:.

Городки: может бросать биты сбоку, выбивает городки с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знает 3 - 4 фигур.

Баскетбола: перебрасывает мяч другому ребенку от груди; ведёт мяч правой и левой рукой; забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди; может поддержать игру по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивает волан ракеткой в заданном направлении; старается играть с педагогом.

Элементы футбола: отбивает мяч правой и левой ногой в заданном направлении; ведёт мяч ногой между и вокруг предметов; отбивает мяч о стенку; передаёт мяч ногой друг другу (3 - 5 м); может поддержать игру по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения:

Умеет кататься на санках: по прямой, со скоростью, с горки, поднимается с санками в гору, может тормозить при спуске с горки.

Может кататься на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Формирование основ здорового образа жизни:

Ребенок имеет представление о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Может рассказать о видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) знает о выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и соблюдает в ходе туристских прогулок.

Активный отдых.

Ребенок имеет представления о туризме как о виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; знает, что необходимо в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, наблюдает за природой, пытается с помощью взрослого ориентироваться на местности, знает об осторожности в преодолении препятствий.

Планируемые результаты от 6 до 7 лет.

Основные движения:

Бросает мяч вверх, о землю и ловит его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передаёт и перебрасывает мяч другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывает и перебрасывает другу набивные мячи; перебрасывает мяч другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передает мяч с отскоком от пола из одной руки в другую; метает в цель из положения стоя на коленях и сидя; метает вдаль, метает в движущуюся цель; забрасывает мяч в баскетбольную корзину; катает мяч правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, другу; ведёт мяч, продвигаясь между предметами, по кругу; ведёт мяч с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползает на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезает на гимнастическую стенку до верха и спускается с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезает с пролета на пролет по диагонали; пролезает в обруч разными способами; лазает по веревочной лестнице; выполняет упражнения на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезает по канату на доступную высоту;

выполняет ходьбу гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бегают в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленно бегают до 2 - 3 минут; быстро бегают 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бегают наперегонки; бегают из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бегают со скакалкой, бегают по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

умеет прыгать с короткой скакалкой: прыгает на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыгает с ноги на ногу; бегают со скакалкой; прыгает через обруч, вращает его как скакалку; прыгает через длинную скакалку: пробегает под вращающейся скакалкой, прыгает через вращающуюся скакалку с места; вбегает под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

сохраняя равновесие подпрыгивает на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; выполняет стойку на носках; стойку на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходит по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком, на каждый шаг высоко поднимает прямую ногу и делая под ней хлопок; прыгает на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходит по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружится с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Общеразвивающие упражнения:

Умеет поднимать и опускать руки (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибает и разгибает руки; сжимает пальцы в кулак и разжимает; выполняет махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

выполняет повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимает и опускает ноги лежа на спине;

умеет выполнять махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; делает выпады вперед и в сторону; приседает у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); захватывает предметы ступнями и пальцами ног, перекладывает их с места на место.

Качественно выполняет движения, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением; упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Проявляет самостоятельность и творчество придумывает новое упражнение или комбинацию из знакомых движений.

Ритмическая гимнастика:

Выполняет танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, может воспроизвести комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

Ребенок умеет быстро и самостоятельно строиться в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; держит равнение в колонне, шеренге; может перестраиваться из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); рассчитывается на первый - второй и перестраивается из одной шеренги в две; размыкается и смыкается приставным шагом; не ошибается при выполнении поворотов направо, налево, кругом; правильно выполняет повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры:

Ребенок может справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; проявляет смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Придумывает варианты игр, комбинирует движения, может импровизировать. Стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевает трудности.

Спортивные игры:

Городки: бросает битку сбоку, от плеча, занимает правильное исходное положение; знает 4 - 5 фигур, выбивает городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передает мяч другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывает мяч другу двумя руками от груди, стоя напротив друга и в движении; ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; может вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передает мяч товарищу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; может вести мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадает в предметы, забивает мяч в ворота, играет по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): может вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывает шайбу клюшкой товарищу, задерживает шайбу клюшкой; ведёт шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывает шайбу в ворота, держит клюшку двумя руками (справа и слева); попадает шайбой в ворота, ударяет по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывает волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Спортивные упражнения:

Катание на санках: выполняет игровые задания от педагога, участвует в соревнованиях, катаниях на санях на скорость.

Может прокатиться на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Формирование основ здорового образа жизни:

Имеет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; знает название видов спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), знает о достижениях отечественных спортсменов. Поддерживает беседу о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Ребенок старается самостоятельно следить за своей осанкой, знает, как оказать элементарную первую помощь, может оценивать свое самочувствие; сопереживает другим.

Активный отдых.

В ходе туристской прогулки может рассказать о памятниках истории, боевой и трудовой славы, имеет представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); может преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществляет страховку при преодолении препятствий, соблюдает правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 2.1.

Учебный план программы

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки, продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности определяется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Педагогический процесс предполагает организованное обучение по физической культуре предусмотрено три физкультурных занятия:

2 в спортивном зале и 1 занятие на улице в средней, старшей и подготовительной к школе группах, и по 2 занятия в зале в первой младшей, второй младшей и средней группах.

<i>Группа</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий в год</i>
Первая младшая группа (2 до 3 лет)	10	2	64
Вторая младшая группа (с 3 до 4 лет)	15	2	64
Средняя группа (с 4 до 5 лет)	20	2	64
Старшая группа (с 5 до 6 лет)	25	3	99
Подготовительная группа (с 6 до 8 лет)	30	3	99

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность деятельности в зависимости от возраста детей					
		1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура - оздоровление	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и	Ежедневно 2 раза	Ежедневно 2 раза	Ежедневно 2	Ежедневно 2 раза	Ежедневно 2 раза	Ежедневно 2 раза

	спортивные игры и упражнения на прогулке	(утром и вечером) – 10-15 мин	(утром и вечером) – 10-15 мин	раза (утром и вечером) – 15-20 мин	(утром и вечером) – 20-25 мин	(утром и вечером) – 25-30 мин	(утром и вечером) – 30- 40 мин
	физкультминутки в середине статического занятия	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг		1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	1 раз в месяц 20-25 мин Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.	1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
	физкультурный праздник		-	-	педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительность	педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические	2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов. Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических

					ю не более 1 - 1,5 часов.	упражнения, подвижные и спортивные игры	упражнений.
	день здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал Дни здоровья: в этот день подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	1 раз в квартал В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	1 раз в квартал проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. непродолжительны е пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут	1 раз в квартал оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой

							славы, трудом людей разных профессий.
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

II. Содержательный раздел

2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей Обязательная часть

Содержание образовательной деятельности с детьми от 1 года до 2 лет
Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков. В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений. Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.
Содержание образовательной деятельности с детьми от 2 лет до 3 лет

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться, не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Содержание образовательной деятельности с детьми от 3 лет до 4 лет

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

Содержание образовательной деятельности с детьми от 4 лет до 5 лет

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Содержание образовательной деятельности с детьми от 5 лет до 6 лет

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Педагог продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Содержание образовательной деятельности с детьми от 6 лет до 7 (8) лет

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления

общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагог даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Задачи реализации регионального компонента:

- формировать представления детей о культурных особенностях малой Родины;

- развивать интерес к жизни людей родного края, их жизни, быту, культуре, традициям;
- сформировать ценностные отношения к природе родного края и чувство сопричастности к ее сохранению.

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ от 1 – 7 (8) лет.

Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 2-3 ГОДА В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Используемая литература:

**Федорова С.Ю. «Примерный план физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» Вторая группа раннего возраста.
Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.**

**Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения» Первая младшая группа.
Издательство «Учитель» 2014 г.**

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Обозначения:

обучение	
закрепление	
повторение	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							Используемая литература
	СЕНТЯБРЬ							
	Задачи:обучение, закрепление, повторение:построение врассыпную;ходьба и бег стайкой за педагогом;проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке»,«Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.							
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
1 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом (знакомство со спортивным залом)	бег стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.5 (комплекс 1) Гимнастическая зарядка с погремушкой № 2 Стр. 58 (комплекс 6) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-
2 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	
3 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	

4 занятие сентябрь	Построение враспынную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	7 лет «По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Стр.18-19
5 занятие сентябрь	Построение враспынную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах с хлопками	
6 занятие сентябрь	Построение враспынную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах с хлопками	

ОКТАБРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: построение в колонну «паровоз» с помощью воспитателя и ориентиров; ходьба и бег в заданном направлении; ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться); прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см); прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Автомобили», «Лягушки», «Наседка и цыплята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

7 занятие октябрь	Построение в колонну «паровоз» с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.6 (комплекс 2) Гимнастическая зарядка с платочком № 2 Стр. 60 (комплекс 8) Степаненко Э.Я. «Сборник
8 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте	

9 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте	подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Автомобили», стр.20 «Лягушки», Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24 «По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Стр.18-19
10 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
11 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
12 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
13 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении			Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	

14 занятие октябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении			Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками	
-----------------------	--	-----------------------------	----------------------------	--	--	---	---------------------------------	--

НОЯБРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии; ходьба на носках; бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться); прокатывание мяча под дугу; прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Самолеты», «Воробышки и автомобили», «Наседка и цыплята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

15 занятие ноябрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);		Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками	
16 занятие ноябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег в заданном направлении	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);		Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.8 (комплекс 3) Гимнастическая зарядка с кубиками № 2 Стр. 62

17 занятие ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);			Прыжки на двух ногах с хлопками	(комплекс 9) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Самолеты», Стр.22«Воробышки и автомобили», Стр. 22 «Автомобили», стр.20 «Лягушки», Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24 «По ровненькой дорожке»,«Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Стр.18-19
18 занятие ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);			Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	
19 занятие ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	
20 занятие ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	
21 занятие ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	

22 занятие ноябрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)			
ДЕКАБРЬ Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба на носках; ходьба с переходом на бег; бег за катящимся мячом; бег непрерывный в течение 20 секунд; ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу; ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; прокатывание мяча под дугу; прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Лохматый пес», «Куры в огороде», «Пузырь». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
23 занятие декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.9 (комплекс 4) Гимнастическая зарядка с лентами № 2 Стр. 63 (комплекс 10)
24 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		
25 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		
26 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом		Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу	Прокатывание мяча под дугу		

27 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом		Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет
28 занятие декабрь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба с переходом на бег	Бег в заданном направлении	Кружение на месте	Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	«Лохматый пес», стр.25 «Куры в огороде», Стр.25 «Пузырь». Стр.27 «Самолеты», Стр.22 «Воробышки и автомобили», Стр. 22 «Автомобили», стр.20 «Лягушки»,

ЯНВАРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба на месте; ходьба приставным шагом вперед; бег непрерывный в течение 30 секунд; ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см); ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; ползание по гимнастической скамейке; остановить катящийся мяч. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Бегите ко мне», «Догони мишку», «Мячик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

29 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег непрерывный в течение 20 секунд	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см	Прокатывание мяча в воротца		Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.17 (комплекс 11)
----------------------	--	--	-------------------------------------	--	---	-----------------------------	--	--

30 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см	Остановить катящийся мяч		Гимнастическая зарядка с мячом № 2 Стр. 64 (комплекс 10)
31 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Остановить катящийся мяч		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Бегите ко мне», Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24
32 занятие январь	Построение в колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на месте	Бег непрерывный в течение 30 секунд		Ползание по гимнастической скамейке	Остановить катящийся мяч		«По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик»,
33 занятие январь	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд		Ползание по гимнастической скамейке	Передача мяча друг другу стоя		
34 занятие январь	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд	Кружение на месте	Ползание по гимнастической скамейке	Передача мяча друг другу стоя		
35 занятие январь	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с переходом на бег	Бег с переходом на ходьбу и обратно;			Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.25 (комплекс 17) Гимнастическая зарядка с шишками № 2 Стр. 67 (комплекс 14)

36 занятие январь	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении		Подлезание под дугу (30 - 40 см);		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
ФЕВРАЛЬ Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба приставным шагом вперед; ходьба приставным шагом в сторону; бег непрерывный в течение 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м; метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; прыжки в длину с места как можно дальше. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Кот и мышки», «Зайка беленький сидит», «Курочка-хохлатка». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
39 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд	Кружение на месте	Ползание по гимнастической скамейке		Прыжки в длину с места как можно дальше	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.25 (комплекс 17)
38 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	Гимнастическая зарядка с шишками № 2 Стр. 67 (комплекс 14) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр.
39 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 – 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	Для занятий с детьми 2-7 лет «Кот и мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36

40 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 – 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	«Курочка-хохлатка». Стр. 36 «Бегите ко мне», Стр.29 «Догони мишку», Стр. 28 «Мячик». Стр. 30 «Лохматый пес», стр.25
41 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте		Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы		
42 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом в сторону	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы		
43 занятие февраль	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы		
44 занятие февраль	Построение в колонну с помощью ориентиров.	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 – 125 см двумя и одной рукой		

МАРТ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба приставным шагом назад; метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см; медленный бег на расстояние 40 - 80 м; ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Зайка серый умывается», «Зайка-выходи», «По мостику через ручеек». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

45 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с переходом на бег	Бег с переходом на ходьбу и обратно;			Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.25 (комплекс 17) Гимнастическая зарядка с шишками № 2 Стр. 67 (комплекс 14) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Зайка серый умывается», 37 «Зайка-выходи», 40 «По мостику через ручеек» Стр.33 «Кот и мышки», Стр.35 «Зайка
46 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении		Подлезание под дугу (30 - 40 см);		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
47 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)			Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
48 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	

49 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой		беленький сидит», стр.36 «Куручка-хохлатка». Стр. 36
50 занятие март	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба с предметами в руке	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м			Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	

АПРЕЛЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба по кругу по одному и парами; ходьба по гимнастической скамейке; поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м. .Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Солнышко», «Обезьянки», «Солнечные зайчики». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

51 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м	Ходьба по гимнастической скамейке			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32 (комплекс 24) Гимнастическая зарядка с кубиками № 2 Стр. 77 (комплекс 22) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с
52 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Бег с переходом на ходьбу и обратно;	Ходьба по гимнастической скамейке		Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	

53 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Бег с переходом на ходьбу и обратно;		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м		детьми 2-7 лет «Солнышко», Стр.41 «Обезьянки», Стр. 39 «Солнечные зайчики».
54 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному	Бег с переходом на ходьбу и обратно;		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м		Стр.34 «Зайка серый умывается», 37 «Зайка-выходи», 40 «По мостику через ручеек» Стр.33 «Кот и мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36 «Куручка-хохлатка». Стр. 36
55 занятие апрель	Построение в колонну с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег с переходом на ходьбу и обратно;	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)			
56 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег с переходом на ходьбу и обратно;	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Остановить катящийся мяч		
57 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Остановить катящийся мяч	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	

58 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	
----------------------	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

МАЙ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба, взявшись за руки; лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м

59 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
60 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба между предметами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
61 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба между предметами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		

62 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд		Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
63 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
64 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Лазанье на лесенку-стремянку и спускание с нее произвольным способом		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
--	--

Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	По показу педагога музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)
--	---

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в квартал.	Октябрь	Тема «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь	Тема «Зимние забавы»
	Март	Тема «Вместе весело играть»
	Июнь	Тема «Мой веселый звонкий мяч»

Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Младшая группа . Издательство МОСКА СИТЕЗ 2014 г.

Федорова С.Ю.«План физкультурных занятий» младшая группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2020 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.

Интернет ресурсы –Дошкольное воспитание.

Условные обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

№ Занятия Месяц	Программное содержание:							Используемая литература
	СЕНТЯБРЬ							
	Задачи: Знакомство детей и последующее закрепление знаний: с построением в рассыпную, в колонну по одному, беге за направляющим, беге на носках, ходьбе с высоким подниманием колен, перешагивая через предметы, ползании на четвереньках на расстояние 4 м до кегли, прыжках на двух ногах на месте, в прокатывании двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади, ходьбе по прямой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература), подвижных игр: «Беги ко мне», «Догони мяч», «Быстро в домик», «Кот и воробышки», «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч»							
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
1 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)						
2 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее стать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			
3 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться			

					поднять двумя руками над головой)			
4 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			
5 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади		
6 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади		
ОКТАБРЬ								

Задачи:Обучить, повторить и закрепить: построение в круг, ходьба и бег на носках, ходьба и бег в рассыпную,ходьбе друг за другом о кругу,ходьбе по прямой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом,ходьбе по извилистой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом; ползание на четвереньках на расстояние 5 м – 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой);скатывание мяча по наклонной доске;прыжки на двухногах продвигаясь вперед на 2-3 м. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение,закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Ловкий шофер»,«Зайка серый умывается», «Поймай комара»

7 занятие октябрь	Построение в колонн по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическая зарядка с султанчиками №1 Федорова С.Ю. стр. 33. Гимнастическая зарядка без предметов без предметов Пензулаева Л.И. стр. 29. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Ловкий шофер»,стр.29 «Кот и воробышки» стр. 26 «Быстро в домик» стр. 27. «Зайка серый умывается». стр. 30 «Поймай комара» стр. 36 «Найди свой домик», «Догони мяч» стр.24-25. «Кот и
8 занятие октябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее стать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте	
9 занятие октябрь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на но ках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	Скатывание мяча по наклонной доске		

10 занятие октябрь	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске		воробышки» стр. 26
11 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске		
12 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м	
13 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м	

14 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м	
НОЯБРЬ Задачи:обучить, повторить и закрепить: построение в круг по ориентирам,ходьбу и бег друг за другом по ориентирам по кругу, ходьбу и бег в рассыпную; бег в теч. 50-60 сек;ходьбе по извилистой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным и приставным шагом;ходьбе по гимнастической скамейке;ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;ползание на четвереньках за катящимся мячом;катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь;катание мяча друг другу стоя на коленях.Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке»,«Поймай комара»,«Мыши в кладовой». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
15 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		
16 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		
17 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		

Гимнастическая

18 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке			зарядка без предметов №1 Федорова С.Ю. стр. 39. Гимнастическая зарядка с флажками Пензулаева Л.И. стр. 36. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Поймай комара» стр. 36 «Мыши в кладовой». стр. 34 «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Кот и воробышки» стр. 26 «Быстро в домик» стр. 27. «Зайка серый умывается». стр. 30
19 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке			
20 занятие ноябрь	Построение рассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег поодному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях		
21 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на н сках	Бег поодному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях		
22 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпну ю		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях		
ДЕКАБРЬ Задачи:обучить, повторить и закрепить: построение в колонну по два;ходьбе друг за другом обходя предметы;бег в течении 50-60 сек, бег и ходьбу в рассыпную;ходьбу по гимнастической скамейке;проползание на четвереньках под дугой(высота 50 см); Прокатыванимяча в воротца;прокатывание мяча под дугу;прыжки на однойноге на месте и продвижением вперед на 2-3 метра. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучиваниеподвижных игр: «Коршун и птенчики», «Птица и птенчики». «Лягушки-попрыгушки».Закрепление основных видов движен								

игровых упражнениях и заданиях.								Гимнастическая зарядка без предметов №1 Федорова С.Ю. стр. 45. Гимнастическая зарядка с мячом Пензулаева Л.И. стр. 39.
23 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег враспыну	Ходьба по гимнастическо й скамейке		Прокатыван ие мяча в воротца		
24 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба а носках	Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по гимнастическо й скамейке		Прокатыван ие мяча в воротца		
25 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек			Прокатыван ие мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте	
26 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	
27 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	
28 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)	Прокатыван ие мяча под дугу		

ЯНВАРЬ								подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Коршун и птенчики», стр. 38 «Мыши в кладовой». стр. 34 «Птица и птенчики». стр.41. «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Лягушки-попрыгушки». стр. 38
Задачи: обучить, повторить и закрепить: построение в шеренгу,ходьба друг за другом обходя предметы,ходьба змейкой,бег обегая предметы; ходьба по ребристой доске;прокатывание мяча под дугу стоя парами;ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками;прыжки на однойноге продвигаясь вперед на 2-3 м; Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону);прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучиваниеподвижных игр: « Лохматый пес»,«Найди свой цвет»,«Коршун и цыплята» ». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
29 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м	
30 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)	
31 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 0-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)	
32 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)	

	переступанием		носах Бег в теч. 50-60					
33 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	
34 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51.
35 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	Гимнастическая зарядка № 2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43. подвижные игры:
36 занятие январь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках с мячом за катящимся мячом	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом ориентируясь по кругу Ходьба на носках	Пензулаева Л.И. «Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44
ФЕВРАЛЬ Задачи: обучить, повторить и закрепить: построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием; ходьба высоко поднимая колени; ходьба с остановкой по сигналу; бег, обегая предметы; бег вдоль одной линии; ходьба по наклонной доске; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками и одной рукой; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой. Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Воробышки в гнездышках», «Воробышки и кот», «Поезд». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								«Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Поймай комара» стр. 36

37 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег, обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками		Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51. Гимнастическая зарядка № 2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43. подвижные
38 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками		
39 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой		
40 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой		
41 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой		
42 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину)		

						двумя руками, одной рукой		игры: Пензулаева Л.И. «Воробышки в гнездышках».
43 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой		стр.49 «Поезд» музыкальная игра –интернет ресурсы. Пензулаева Л.И. « Лохматый пес» стр. 45;
44 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой		«Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35.
МАРТ Задачи: обучить, повторить и закрепить: построение в колонну и шеренгу по одному;ходьба с остановкой по сигналу;бег между двух линий;бег со сменой направления; ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;подбрасывание мяча вверх и ловля его;бросание мяча о землю и ловля его; прыжки в длину с места не менее 40 см;прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр:«Зайка серый умывается», «Автомобили», «Поезд» ». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
45 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по	Бег вдоль одной линии Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	

		с гналу						
46 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	
47 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Подбрасывание мяча вверх и ловля его		
48 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его		
49 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его		Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51. Гимнастическая зарядка № 2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43. подвижные

56 занятие март	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см	игры: Пензулаева Л.И. «Зайка серый умывается», стр. 58 «Автомобили», стр.59
50 занятие март	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см	«Воробышки в гнездышках». стр.49 «Поезд» музыкальная игра –интернет ресурсы.
АПРЕЛЬ Задачи:обучить, повторить и закрепить: построение в колонну по два; ходьба с остановкой по сигналу; Ходьба парами друг за другом; ходьба парами в разных направлениях;бег с остановками; медленный бег 120-150 м;ходьба по шнуру;ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;подлезание под дугу, не касаясь руками пола;бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;бросание и ловля мяча в парах; Прыжки через 4-6параллельных линий расстояние 15-20 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр:«Тишина», «Мы топаем ногами», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
51 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег по одному за направляющ им Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу		Бросание и ловля мяча в парах		Пензулаева Л.И. « Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35.
52 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в пар х		

		поднимая колени						
53 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах		
54 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м		
55 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см	
56 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 23 (комплекс 31) Гимнастическая

57 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см	зарядка № 2 с мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 23 (комплекс 32) подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Тишина», стр. 61. «Мы топая ногами», стр. 63 «Огуречик-огуречик» стр.64
58 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль		«Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35.
МАЙ Задачи:обучить, повторить и закрепить:построение в шеренгу; повороты направо и налево переступанием;ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);ходьба в чередовании с бегом;бег мелким шагом; ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом;метание вдаль;перебрасывание мяча через сетку;спрыгивание с высоты 10-15 см; перепрыгивание через веревку высота 2-5 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр:«Коршун и наседка», «Кролики», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях								
59 занятие май	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль		
60 занятие май	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см	
61 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высот 10-15 см	

62 занятие май	Построение в шеренгу Повороты на право и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см	
63 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см	
64 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом.			Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см	

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх		Убегание от ловящего, ловля убегающего
Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях		Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом
Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры		Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение
		Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Теремок»
	Октябрь Тема- «Веселое путешествие»
	Ноябрь Тема- «Мячик круглый есть у нас»
	Декабрь Тема- «Загадочный лес»
	Январь Тема- «Медведь встречает Новый год»
	Февраль Тема- «Царство снежинок»
	Март Тема- «Игры с Петрушкой»
	Апрель Тема- «На птичьем подворье»
	Май Тема- «Веселый клоун»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь Тема - «Зимние забавы»
	Март Тема- «Вместе весело играть»
	Июнь Тема- «Мой веселый звонкий мяч»

Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей
СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015 г.

Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» Средняя группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Интернет ресурсы –Дошкольное

Обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

№	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
---	-----------------------

СЕНТЯБРЬ

Задачи:обучить, повторить, закрепить;построение в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления; ходьба по доске с перешагиванием через предметы; ходьба по доске с мешочком на голове;ходьба по доске с предметом в руках;ползание на четвереньках по наклонной доске;ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями;прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой;прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой;прыжки на двух ногах на месте.Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Найди себе пару»,«Автомобили», «Самолеты», «К медведя во бору», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	используемая литература:
1 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.33. (комплекс 1) Гимнастическая зарядка № 2с мячом большого диаметра стр.35. (комплекс 4); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили»,
2 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями			
3 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		
4 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		

5 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		стр. 21 «Самолеты», стр.22 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
6 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		
7 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		
8 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		

ОКТАБРЬ

Задачи: обучить, повторить, закрепить; построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба с изменением темпа; бег, высоко поднимая колени; бег, обегая предметы; ходьба по доске с предметом в руках; ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны; ползание на четвереньках по наклонной доске; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево; прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прыжки на двух ногах вокруг себя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Кот и мыши», «Ловишки», «Самолеты», «Лошадки», «Найди себе пару». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

9 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске			Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.36.
10 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		(комплекс 7) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.37. (комплекс 8); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа .
11 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	подвижные игры: ««Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34 «Лошадки»,

12 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	стр.38 «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили», стр. 21 «Самолеты», стр.22 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
13 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	
14 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя	
15 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя	

16 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
-----------------------	--	--	---	---	--	--	----------------------------------

НОЯБРЬ

Задачи: обучить, повторить, закрепить: построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;ходьба приставным шагом вперед;ходьба приставным шагом по шнуру;бег, обегая предметы;бег на месте;ходьба по скамье с перешагиванием через предметы;проползание в обруч;проползание под дуги;прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см.;прокатывание обруча педагогу;прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь;прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Салки»,«Лиса и куры», «Пингвины», «Цветные автомобили», «Догони пару». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

17 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег, обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.36.
18 занятие ноябрь	шеренгу, перестроение в колонну по одному	в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		обруч	мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см		(комплекс 7) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.37. (комплекс 8); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя

19 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь	группа . подвижные игры: «Салки», стр.40 «Ловишки», стр. 34 «Лиса и куры», стр.44
20 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь	«Найди себе пару», стр. 20 «Пингвины», стр. 46 «Самолеты», стр.42 «К медведя в бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
21занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу		«Догони пару» стр. 45
22 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу		

23 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
24 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой

ДЕКАБРЬ

Задачи: обучить, повторить, закрепить: построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках и на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); ходьба перешагивая предметы; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; ходьба по скамье с предметом в руках; ходьба по скамье с мешочком на голове; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек; удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Зайцы и волк», «Снежная карусель», «Птички и кошка», «Найди и промолчи», «Снайперы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях

25 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.42. (комплекс 15) Гимнастическая зарядка № 2 с кубиками стр.42. (комплекс 16); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 «Птички и кошка», стр. 56 «Найди и промолчи», «Снайперы». стр. 56 ««Кот и мыши», стр.31 «Ловишки»,
26 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	
27 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога		
28 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога		

29 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрывание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	стр. 34 «Лошадки», стр.38 «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили», стр. 21 «Самолеты», стр.22 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25
30 занятие декабрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подрывание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	

ЯНВАРЬ

Задачи: обучить, повторить, закрепить: ходьба на носках и на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), ходьба по скамье с предметом в руках за спиной; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг; ходьба, по скамье ставя ногу с носка руки в стороны; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; прокатывание обруча друг другу в парах; перепрыгивание через шнур; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение подвижных игр и игровых упражнений: «У медведя во бору», «Снежная карусель», «Салки», «Найди себе пару», «Снайперы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

31 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.44.
----------------------	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	---

32 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах		(комплекс 20) Гимнастическая зарядка № 2 с мячом большого диаметра стр.43. (комплекс 17); Пензулаева Л.И. «Физическая
33 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур	культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 «Снайперы». стр. 56
34 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур	««Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34 «Найди себе пару», стр. 20 «К медведя во бору», стр.28

35 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны			Перепрыгивание через шнур	«Пингвины», стр. 46
36 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		
37 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		
38 занятие январь	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.47.

ФЕВРАЛЬ

Задачи: обучить, повторить, закрепить: построение в колонну по росту; ходьба змейкой;ходьба с остановкой по сигналу;ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо;подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;бросание и ловля мяча в паре;перепрыгивание через плоский кубик высота 5 см;перебрасывание мяча друг другу в кругу;перепрыгивание через 4-6 линий расстояние, между ними 40-50 см.; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «У медведя во бору»,«Снежная карусель», «Кот и мыши», «Ловишки», «Зайцы и волк», «Два Мороза», «Мы веселые ребята» .Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

39 занятие февраль	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		(комплекс 23) Гимнастическая зарядка № 2 с гимнастической палкой стр.47. (комплекс 24); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34 «Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» Подвижные игры: «Два Мороза»,
40 занятие февраль	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см	
41 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см	

42 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см	Стр.46 «Мы веселые ребята» Стр. 45.
43 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре		
44 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре		

45 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
46 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Перебрасывание мяча друг другу в кругу	

МАРТ

Задачи: обучить, повторить, закрепить: ходьба в противоположную сторону; бег, меняя направление движения и темп; медленный бег 150-200 м; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Перелет птиц», «Зайка беленький», «Бездомный заяц», «Ловишки», «На одной ножке вдоль дорожки», «Два Мороза», «Мы веселые ребята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «листочек», «кошечка», «звездочка», «домик».

47 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.49. (комплекс 28) Гимнастическая зарядка № 2 на стульях стр.46. (комплекс 22);
48 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Перелет птиц», Стр. 71. «Зайка беленький», Стр.74.
49 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«Бездомный заяц», Стр.75 «Ловишки», Стр.73 «На одной ножке вдоль дорожки», стр.77 Подвижные игры: «Два Мороза», Стр.46

50 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«Мы веселые ребята» Стр. 45. Сулим Е.В.«Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» стретчинговых
51 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		упражнений: «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37.
52 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		

АПРЕЛЬ

Задачи: обучить, повторить, закрепить: Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону; ходьба назад; медленный бег 150-200 м; бег со сменой направляющего; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; спрыгивание со скамейки; прыжки в длину с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Совушка», «Догони пару», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «дуб», «ракета», «самолет», «самолет взлетает»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений «листочек», «кошечка», «звездочка», «домик».

53 занятие апрель	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.52.
54 занятие апрель	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		(комплекс 33) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.50. (комплекс 29); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском

55 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Прыжки в длину с места	саду» Средняя группа . подвижные игры: «Перелет птиц», Стр. 71. «Совушка», Стр. 83 «Догони пару», Стр.86 «Бездомный заяц», Стр. 75 Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет»
56 занятие апрель	Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места	

57 занятие апрель	Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места	
58 занятие апрель	Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки	

59 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки	
60 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки	

МАЙ

Задачи: обучить, повторить, закрепить: перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; ходьба в чередовании с прыжками; ходьба на месте; челночный бег 2х5 м; попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м; попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м; прямой галоп; бросание вдаль; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны); бросание мяча двумя руками из за головы сидя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Удочка», «Успей поймать», «Совушка», «Догони пару», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «ручей», «поза воина»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

61 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.55. (комплекс 37) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.57. (комплекс 56); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Удочка» стр. 91 «Успей поймать», Стр.85. «Совушка», Стр. 83 «Догони пару», Стр.86 «Бездомный заяц», Стр. 75 Федорова С.Ю.
62 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп	
63 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп	

64 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м		« Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» Подвижные игры: «Сделай фигуру», Стр. 72 «Не оставайся на полу»
65 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м		Стр. 76 Сулим Е.В.«Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «ручей», «поза воина»; Стр.36, 42-43. «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37. «дуб», «ракета», «самолет», «самолет взлетает»; Стр.38-39.
66 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Медленный бег 150-200 м			Бросание вдаль		

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег врассыпную с ловлей и увертыванием

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях	Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
--	---

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Не зевай, урожай собирай»
	Октябрь Тема- «Азбука здоровья»
	Ноябрь Тема- «В гостях у сказки»
	Декабрь Тема- «Новогодние сюрпризы»
	Январь Тема- «Снеговик нас ждет на праздник»
	Февраль Тема- «Метелица»
	Март Тема- «Матрешки»
	Апрель Тема- «Дедушка Мазай и зайцы»
	Май Тема- «Волк и козлята»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь»
	Декабрь Тема - «Веселые снеговики»
	Март Тема- «Урок чистоты» (экология)
	Июнь Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без них
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

**Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.
СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП**

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015 г.

Федорова С.Ю. «Примерный план физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» Старшая группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Обозначения:

обучение	
закрепление	
повторение	

№ занятия месяц	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							Используемая литература
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
	СЕНТЯБРЬ Задачи: обучение, закрепление, повторение: построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному; бег с перестроением на ходу в пары; ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени; прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой); прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь; прыжки на месте одна нога вперед другая назад. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мышеловка», «У кого мяч», «Ловишки с ленточками», «Фигуры», «мы веселые ребята», «Удочка», «Гуси-лебеди», «Пятнашки» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «домик», «дерево», «цветок», «черепашка»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.							
1 занятие сентябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени		Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без

2 занятие сентябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	предметов стр.62. (комплекс 1) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.63. (комплекс 2);
3 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Мышеловка»,
4 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)		Стр. 16 «У кого мяч», Стр. 17 «Ловишки с ленточками», Стр.19 «Фигуры», Стр. 20
5 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони			«Мы веселые ребята», Стр.21 «Удочка», Стр.23 Степаненко Э.Я. «Сборник

6 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой			Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	подвижных игр: «Гуси-лебеди», «Пятнашки» Стр. 71-72. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «домик», «деревце», «цветок», «черепашка» Стр.72-73
7 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	
8 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	

ОКТАБРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: бег с перестроением на ходу в звенья; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м; Прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя в разных построениях; прыжки на месте на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Перелетные птицы», «Не оставайся на полу», «Не попадись», «Мяч водящему», «Затейники», «Кошка и мышка», «Карусель». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

9 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.67.
10 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Прыжки на месте на одной ноге	(комплекс 8) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.66. (комплекс 6); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
11 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге		Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге	подвижные игры: «Перелетные птицы», Стр. 29 «Не оставайся на полу», Стр.31
12 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья			Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге	«Не попадись», Стр. 390 «Мяч водящему», Стр. 32 «Затейники», Стр.38

13 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	Прокатывание набивного мяча		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Кошка и мышка», «Карусель». Стр. 72-73
14 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74
15 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	
16 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	

НОЯБРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево); бег с подлезанием в обруч; пробегание по скамье; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; передача мяча друг другу сидя в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пожарные на учении», «Караси и щука», «Чье звено скорее соберётся», «Хитрая лиса», «Успей добежать». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «слоник», «собачка», «страус», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

17 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Пожарные на учении»,
18 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	

19 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
20 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Пробегание по скамье	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
21 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье		Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	

22 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье			Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
23 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
24 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок

ДЕКАБРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба в полуприсяде; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); переползание через несколько предметов подряд; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мороз красный нос», «Охотники и зайцы», «Смелые воробышки», «Снежные круги», «Великаны и гномы», «Пастух и стадо», «Школа мяча». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «тигр», «лягушка», «ручей», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

25 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.73.
26 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	(комплекс 16) Гимнастическая зарядка № 2 с кубиком стр.71. (комплекс 13); Пензулаева Л.И.
27 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях		«Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Мороз красный нос», Стр. 50
28 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Спрыгивание с высоты в обозначенное место	«Охотники и зайцы», Стр.54 «Смелые воробышки», Стр. 55 «Великаны и гномы»,
29 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Снежные круги», «Великаны и

30 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место	гномы», «Пастух и стадо», «Школа мяча». Стр. 77-78 «Караси и щука», «Чье звено скорее соберётся», «Хитрая лиса» , «Успей добежать» Стр.73-75
-----------------------	---	--	---	--	---	--	---	---

ЯНВАРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба мелким и широким шагом; ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); проползание под дугами; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; метание в цель одной рукой снизу. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Медведь и пчелы», «Перебежки», «Ловля мячей сачками», «Белки в лесу», «Накинь кольцо», «Кто скорее до кольца» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «паучок», «колобок», «змея», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

35 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.75. (комплекс 19) Гимнастическая зарядка № 2 с
----------------------	-------------------	---	---	--	--	---------------------------------------	--	--

32 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами		Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	палкой стр.73. (комплекс17); Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Снежные круги», «Перебежки», «Ловля мячей сачками», «Белки в лесу», «Накинь кольцо», «Кто скорее до кольца» Стр. 79-81 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57 тигр», «лягушка», «ручей», стр. 42-43 «слоник», «собачка», «страус» Стр. 46-47
33 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м		
34 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	

35 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	«цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74
36 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)			Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	
37 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу		
38 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик	

ФЕВРАЛЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом; ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; метание в цель одной рукой снизу; проползание в тоннели; метание в цель одной рукой снизу; метание в цель одной рукой из-за головы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Быстрее по местам», «Чудесный шарик», «Медведь и дети», «Кого хочешь выбирай», «Ловля олений». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «веточка», «саранча», «гора», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

39 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.77.
40 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	(комплекс 22) Гимнастическая зарядка № 2 с мячом стр.78. (комплекс 24); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
41 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	подвижные игры: «Медведь и пчелы»,
42 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы		Стр.60 «Мороз красный нос» Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр:

43 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	«Быстрее по местам», Стр.83 «Чудесный шарик», Стр.87 «Медведь и дети», Стр.91
44 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	« Кого хочешь выбирай», Стр. 96 «Ловля олений» Стр.93. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57
45 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны			Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	«веточка», «саранча», «гора», Стр.54.
46 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени			

МАРТ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба гимнастическим шагом; ходьба с закрытыми глазами 3-4 м; кружение парами, держась за руки; ползание по скамейке на четвереньках назад; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; метание в цель двумя руками снизу; метание в цель двумя руками из-за головы; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Горелки», «Карусель», «Канатоходец», «Лови скорее», «Школа ловких». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

47 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.79.
48 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)	(комплекс 25) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.79. (комплекс 26); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
49 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	подвижные игры: «Горелки», Стр. 78

50 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	«Карусель», Стр. 81 «Канатоходец», Стр. 83. Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Лови скорее», «Школа ловких». Стр. 102-103 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», Стр. 57 «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57 «веточка», «саранча», «гора», Стр.54.
51 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки			Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	
52 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за головы		

АПРЕЛЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: челночный бег 2х10; выполнение упражнения «ласточка», ползание по скамейке на четвереньках назад; проползание под скамейкой; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Ловишки-перебежки», «Стоп», «Школа мяча», «Перебрось мяч через сетку», «Попади в цель». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

53 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.81. (комплекс 29) Гимнастическая зарядка № 2 на гимнастической скамейке стр.83. (комплекс 31); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Ловишки-перебежки», стр. 87 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: Стоп», «Школа мяча», «Перебрось мяч через сетку», «Попади в цель» Стр. 104-107 Сулим Е.В. «Занятия
54 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места	
55 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега	
56 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10	ласточка	Проползание под скамейкой		Прыжки в высоту с разбега	
57 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега	

58 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега	физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», Стр. 58-59 «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», Стр. 57
59 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега	
60 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега	

МАЙ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: бег под вращающейся скакалкой; ласточка на ограниченной опоре; лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом; перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высотой 3-5 см; прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Караси и щука», «Отбей волан», «Хромая лиса», «Волк и овцы», «Вольная лапта». «Городки». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «самолет», «самолет взлетает», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений

61 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.85.
62 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой			Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	(комплекс 34) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.85. (комплекс 35); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
63 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом		Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	подвижные игры: «Караси и щука», Стр. 101 «Отбей волан», Стр.96
64 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Хромая лиса», Стр.108 « Волк и овцы», Стр. 111 «Вольная лапта». Стр. 114

65 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места	«Городки». Стр. 119 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «самолет», «самолет взлетает», стр.39 «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», Стр. 58-59
66 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ласточка на ограниченной опоре		Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места	

Ритмическая гимнастика включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблук», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение)
	Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух- трех освоенных движений

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь занятие 1-4	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур
Октябрь занятие 5-8	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь занятие 9-12	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Декабрь занятие 13-15	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки

Январь занятие 16-19	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Февраль занятие 20-23	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Март занятие 24-26	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Апрель занятие 27-30	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май занятие 31-33	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам

Всего 33 занятия на воздухе.

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь Тема- «День знаний»
	Октябрь Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь Тема - «День народного единства»
	Декабрь Тема- «Новый год»
	Январь «Зимние виды спорта»
	Февраль Тема- «День Защитника отечества»
	Март Тема- «Мамин день»
	Апрель Тема- «День космонавтики»
	Май Тема- «День Победы»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада
	Июль Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Сентябрь «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края
	Ноябрь «Малая родина» достопримечательности окружающей территории
	Январь «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)
	Март «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок
	Май «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

**Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7(8) ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП**

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа. Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Обозначения:

обучение	
закрепление	
повторение	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							используемая литература
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
	СЕНТЯБРЬ Задачи:обучение, закрепление, повторение: ходьба скрестным шагом; подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд; бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки; подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук; подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не попадись», «Круговая лапта», «Горелки», «Пустое место», «Море волнуется», «Кто скорее снимет ленту». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «лошадка», «вторая поза воина», «третья поза воина»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.							

1 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.95. (комплекс 1)
2 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд		Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.96 (комплекс 2); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
3 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд		подвижные игры: «Не попадись», Стр. 17 «Круговая лапта», Стр. 18 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр:
4 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед-назад с движениями рук	«Горелки», Стр. 121 «Пустое место», Стр. 121 «Море волнуется»,

5 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную			Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук	Стр. 123 «Кто скорее снимет ленту». Стр.123 «Гуси-лебеди», «Пятнашки»
6 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук	Стр. 71-72. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников»
7 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки		Упражнения: «лошадка», «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37
8 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки		«домик», «деревце», «цветок», «черепашка» Стр.72-73

ОКТАБРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу; ходьба с выпадами; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки; передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе; выпрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого присяда; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не попадись», «Перелетные птицы», «Мяч водящему», «Лягушки», «Волк во рву», «Классы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «солнышко», «качели», «месяц», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

9 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках		Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.98.
10 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага	(комплекс 5) Гимнастическая зарядка № 2 с гимнастической палкой стр.99
11 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага	(комплекс 6); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
12 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	подвижные игры: «Перелетные птицы», Стр.21
13 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	«Мяч водящему», Стр. 27 «Не попадись», Стр. 17 «Круговая лапта», Стр. 18
14 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Волк во рву», Стр.123 «Классы». Стр.124

15 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине		«Горелки», Стр. 121 «Пустое место», Стр. 121 «Море волнуется», Стр. 123 «Кто скорее снимет ленту». Стр.123 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «солнышко», «качели», «месяц», «лошадка», Стр. 40 «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37
16 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек	

НОЯБРЬ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу; ходьба приставными шагами назад; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом; передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу; прыжки в длину с места на соревнование; прыжки в длину с разбега на соревнование. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мяч водящему», «Угадай чей голосок», «Перемена мест», «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «тигр», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

17 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.100. (комплекс 8) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.101 (комплекс 9);
18 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Мяч водящему», Стр. 31 «Угадай чей голосок», Стр. 32
19 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование «Перемена мест», Стр. 40 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Забрось мяч в кольцо», Стр. 126 «Школа мяча». Стр. 126

20 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		Прыжки в длину с места на соревнование	«Волк во рву», Стр.123 «Классы». Стр.124 «Горелки», Стр. 121 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42 «солнышко», «качели», «месяц», «лошадка», Стр. 40 «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37
21 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом			
22 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей		
23 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование	

24 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование	
ДЕКАБРЬ Задачи: обучение, закрепление, повторение: бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч; перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; перебрасывание мяча друг другу снизу; перебрасывание мяча друг другу от груди; перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками; прыжки в высоту с места на соревнование; прыжки в высоту с разбега на соревнование. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пас на ходу», «Салки с ленточкой», «Попрыгунчики-воробышки», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Через обруч к флажку». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «кузнечик», «смешной клоун», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.								
25 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.103.
26 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнование	(комплекс 13) Гимнастическая зарядка № 2 упражнения в парах стр.104 (комплекс 14);

27 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Передай мяч», Стр.128 «Сбей кеглю», Стр.130
28 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование	«Через обруч к флажку» Стр.131 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
29 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди		
30 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками		

ЯНВАРЬ

Задачи:обучение, закрепление, повторение: бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; прыжки в высоту с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «День и ночь», «Два Мороза», «Ключи», «Совушка», «Паук и мухи». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

31 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки в высоту с разбега на соревнование	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.106. (комплекс 17) Гимнастическая зарядка № 2 с кубиком стр.106 (комплекс 18); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «День и ночь», Стр.50 «Два Мороза», Стр. 52
32 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча		

33 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Ключи», Стр.132 «Совушка», Стр. 133 «Паук и мухи». Стр.133
34 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цветок», «сорванный цветок»,
35 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	«черепашка», стр.47-48 «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
36 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую		

37 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую		
38 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек	

ФЕВРАЛЬ Задачи:обучение, закрепление, повторение: бег с захлестыванием голени назад; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо; ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); метание в цель из положения стоя на коленях; метание в цель из положения сидя; метание вдаль; прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу; прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не оставайся на земле», «Не попадись», «Ловишки с мячом», «Чей отряд быстрее переправится», «Ловля обезьян». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «экскаватор», «каракатица», «берёзка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.								
43 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Метание в цель из положения стоя на коленях		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без

40 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо		Метание в цель из положения стоя на коленях		предметов стр.110. (комплекс 23) Гимнастическая зарядка № 2 в парах стр.109 (комплекс 22); Пензулаева Л.И.
41 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад			Метание в цель из положения стоя на коленях	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	«Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Не оставайся на земле», Стр. 62
42 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	«Не попадись» Стр. 66 «День и ночь», Стр.50 «Два Мороза», Стр. 52 Степаненко Э.Я.
43 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком		Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	«Сборник подвижных игр: «Ключи», Стр.132 «Совушка», Стр. 133 «Паук и мухи».

44 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком	Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя		Стр.133 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48 «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
45 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой	
46 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой	

МАРТ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: бег выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м. с наименьшим числом шагов; ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; влезание по канату на доступную высоту; метание вдаль; метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Лягушки в болоте», «Охотники и утки», «Тихо - громко», «Рыбаки и рыбки», «Лягушки и цапля». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «окошко», «журавль», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

47 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.120. (комплекс 40)
48 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Влезание по канату на доступную высоту		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.111 (комплекс 26); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры:
49 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	«Лягушки в болоте», Стр.74 «Охотники и

50 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель		утки», «Тихо - громко», Стр. 76 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Рыбаки и
51 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	рыбки», Стр. 138 Лягушки и цапля» стр.139 «Ключи», Стр.132 «Совушка», Сулим Е.В.
52 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	«Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников»

АПРЕЛЬ

Задачи:обучение, закрепление, повторение: бег 10 м. с наименьшим числом шагов; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению); бег из разных исходных положений (сидя по-турецки); прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель; катание мяча правой и левой ногой между предметами; катание мяча правой и левой ногой друг другу; прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места; прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пас ногой», «Пингвины», «Перемени предмет», «Бадминтон», «Настольный теннис». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «деревце», «веселый жеребенок», «верблюд», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

53 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.114.
54 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	(комплекс 31) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.113 (комплекс 29);
55 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Пас ногой», Стр. 86 «Пингвины», Стр. 84
56 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Рыбаки и рыбки», Стр. 138 Лягушки и цапля»

57 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами		стр.139 «Ключи», Стр.132 «Совушка» «Перемени предмет Стр.136 «Бадминтон», Стр.130 «Настольный теннис». Стр. 129 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «окошко», «журавль», Стр. 59 «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48 «деревце», «веселый жеребенок», «верблюд» Стр.80
58 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	
59 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	
60 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	

МАЙ

Задачи: обучение, закрепление, повторение: бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега); челночный бег 3х10; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки; катание мяча правой и левой ногой друг другу; ведение мяча по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами. . Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Воробы и кошка», «Ловкие прыгуны», «Кто скорее до кегли», «Бадминтон», «Настольный теннис». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «деревце», «веселый жеребенок», «верблюд», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

61 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без
62 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	предметов стр.114. (комплекс 31) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.113 (комплекс 29);
63 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Воробы и

64 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу		кошка», Стр. 93 «Ловкие прыгуны», Стр. 92 «Кто скорее до кегли», стр. 94
65 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Перемени предмет Стр.136 «Бадминтон», Стр.130 «Настольный теннис». Стр. 129
66 занятие май	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек	

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в содержание	Танцевальный шаг полки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в
--	--

физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых. Разучиваются на музыкальных занятиях	такт и ритм музыки
---	--------------------

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь занятие 1-4	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3х10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
		Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Октябрь занятие 5-8	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь занятие 9-12	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь занятие 13-15	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
		Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь занятие 16-19	Катание на санках	Катание на санках друг друга

Февраль занятие 20-23	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март занятие 24-26	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель занятие 27-30	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май занятие 31-33	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
		Подача мяча через сетку после его отскока от пола

Всего 33 занятия на воздухе.

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь Тема- День знаний
	Октябрь- Тема- Сбор урожая
	Ноябрь Тема- День народного единства
	Декабрь Тема- В здоровом теле- здоровый дух

	Январь Тема - Зимние виды спорта	
	Февраль Тема- День защитника отечества	
	Март Тема- Мамин день	
	Апрель- Тема- День космонавтики	
	Май- Тема День Победы	
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема Я и мое здоровье	
	Декабрь Тема Зимние виды спорта Катание на санках	Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость
	Апрель Скандинавская ходьба	
Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин	Сентябрь Экскурсия в школу, школьный стадион	
	Октябрь Путешествие в осенний парк	
	Ноябрь Экскурсия по местным достопримечательностям	
	Декабрь Путешествие в зимний парк	
	Январь Экскурсия на почту	
	Февраль Туристический поход по территории детского сада	
	Март Экскурсия в библиотеку	
	Апрель Путешествие в весенний парк	
	Май Экскурсия к памятнику боевой славы	

Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

3.3.Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом и особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Месяц	Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом	Сотрудничество с семьями воспитанников
Сентябрь	1.На педагогическом совете познакомить воспитателей с задачами по физическому воспитанию на 2023-2024 учебный год, с результатами мониторинга воспитанников, разработать рекомендации по индивидуальной работе. Индивидуальные консультации с воспитателями групп по распределению детей по группам здоровья. 2.Оформление карт педагогической диагностики «Физического развития» , обработка данных мониторинга детей. 3.Корректировка планов работы по итогам мониторинга детей.	<u>1 неделя:</u> <i>Родительское собрание</i> «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 гг. ». Цель: познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании. <i>Анкетирование</i> «Физическая культура и оздоровление». Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению. <u>2 неделя:</u> <i>Конкурс поделок</i> «Летние виды спорта». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта. <i>Консультации</i> «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду. <u>3 неделя:</u> <i>Семейный фотоконкурс</i> «Я и моя семья». Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. <i>Консультация</i> «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». Цель: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды. <u>4 неделя:</u> <i>Поход в парк</i> «Играем вместе с ребенком на прогулке». Задачи: доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.

Октябрь	1. Пополнить необходимым физкультурным оборудованием зон двигательной активности в группах и на участках. 2. Консультация «Организация серии занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни (ЗОЖ)». 3. Разработка с логопедом логоритмических упражнений для индивидуальной и групповой работы на занятиях по физической культуре.	<u>1 неделя:</u> <i>Музыкально-физкультурный праздник «День открытых дверей «Веселая ярмарка».</i> Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. <i>Беседа «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период».</i> Задачи: помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни. <u>2 неделя:</u> <i>Консультация «Утренняя гимнастика».</i> Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью. <i>Конкурс рисунков на спортивную тематику – «Право на отдых».</i> Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. <u>3 неделя:</u> <i>Участие родителей в организации и проведении мероприятий «Неделя здоровья с 22 по 26 октября».</i> Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре. <u>4 неделя:</u> <i>Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье».</i> Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома. <i>Фотоконкурс «Мы - спортивная семья».</i> Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.
Ноябрь	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений на улице». 2. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребенком на прогулке». 3. Семинар-практикум: ««Развитие у детей дошкольного возраста физических качеств	<u>1 неделя:</u> <i>Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом «Игры с мячом».</i> Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты. <u>2 неделя:</u> <i>Рекомендации «Профилактика ОРЗ и гриппа».</i> Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды. <i>Консультация «Каким бывает отдых».</i> Цель: познакомить родителей

	(ловкости, быстроты и др.) в играх и игровых упражнениях»	с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье. <u>3 неделя:</u> <i>Физкультурное развлечение</i> совместно с родителями. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности. <u>4 неделя:</u> <i>Семинар-практикум</i> , познакомить родителей с любимыми играми детей «Игры, в которые играют взрослые и дети»; рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
Декабрь	1. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования, для повышения интереса воспитанников к физической культуре 2. Консультация «Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивной игры-хоккей» 3.Беседа «Игровые подражательные движения, их значение, разнообразие и использование в режимных моментах».	1 неделя: <i>Консультация</i> «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». Цель: познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей. 2 неделя: <i>Выставка рисунков</i> с родителями «Моя семья – моя радость». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности. <i>Экскурсия в парк</i> «Лыжи для здоровья». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах. 3 неделя: <i>Спортивный праздник</i> на воздухе, помощь родителей в организации и оформлении праздника «Зимние забавы». Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни. <i>Беседа</i> «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях». Цель: познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома. 4 неделя: <i>Консультация</i> «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.

Январь	1. Пополнение игротеки подвижных игр большой и средней подвижности. 2. Провести консультацию «Дыхательная гимнастика Стрельниковой и использование дыхательных упражнений в режимных моментах» 3. Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики для воспитанников старших групп. 4. По итогам воспитательно - образовательной работы за I полугодие определить детей, требующих постоянной индивидуальной работы.	<u>2 неделя:</u> <i>Консультация, рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке».</i> Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни. <u>3 неделя:</u> <i>Консультация «Дыхательная гимнастика».</i> Цель: Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации. <u>4 неделя:</u> <i>Конкурс рисунков «Зимние виды спорта».</i> Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре. <i>Беседа «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх».</i> Цель: познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.
Февраль	1. Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования - массажные коврики для профилактики плоскостопия 2. Индивидуальные консультации для воспитателей по использованию нетрадиционного спортивного оборудования для оздоровления детей. 3. Беседа «Использование считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды» 4. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Утренняя гимнастика».	<u>1 неделя:</u> <i>Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества».</i> Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. <i>Выставка рисунков</i> детей «Защитники Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. <u>2 неделя:</u> <i>Консультация «Ребенок дома».</i> Цель: обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. <u>3 неделя:</u> <i>Беседа «Зимние прогулки».</i> Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни. <u>4 неделя:</u> <i>Выставка рисунков «Я люблю свою семью».</i> Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.

Март	1. Для развития волевых усилий и сохранения устойчивого интереса воспитанников к НОД, внедрение нестандартного оборудования к проведению игр большой и средней подвижности 1. Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «День здоровья»	<u>1 неделя:</u> <i>Праздник музыкально-физкультурный.</i> Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности. <i>Физкультурный праздник «Широкая Масленица».</i> Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ. <u>2 неделя:</u> <i>Беседа «Организация физкультурно-оздоровительной работы дома».</i> Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома и пропаганда здорового образа жизни. <u>3 неделя:</u> <i>Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</i> Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей. <u>4 неделя:</u> <i>Беседа «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».</i> Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.
Апрель	Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «Неделю здоровья»	<u>1 неделя:</u> <i>Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</i> Цель: познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома. <u>2 неделя:</u> <i>Экскурсия в музей «Люблю тебя, мой край родной».</i> Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ и создание положительной эмоциональной обстановки. <i>Рекомендации «Физкульт-Ура».</i> Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты, пропаганда здорового образа жизни. <u>3 неделя:</u> <i>Конкурс плакатов</i> для выставки. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. <i>Консультация «Босиком за здоровьем».</i> Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.

		<u>4 неделя:</u> <i>Консультация</i> «Движение и здоровье». Цель: предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение. <i>Беседа, рекомендации</i> «Красивая осанка». Цель: познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки. <i>Помощь</i> родителей в организации «Неделя здоровья с 5 по 12 апреля». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.
Май	1. Составление плана физкультурно-оздоровительной работы на летний период 2. Индивидуальные консультации для воспитателей повышение двигательной активности	1 неделя: <i>Фотовыставка</i> «Спорт, спорт, спорт». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ. <i>Консультация</i> «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье 2 неделя: <i>Праздник физкультурно-музыкальный</i> «День Победы». Цель: доставить радость общения детям с родителями, побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. <i>Рекомендации</i> «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома. 3 неделя: <i>Беседа</i> «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период. 4 неделя: Родительское собрание «Наши достижения». Цель: подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.

Методические материалы:

- Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова, М. А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» -М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- М. А Васильева, В. В. Гербова, Т.С. Комарова «Физическое воспитание детей 2-7 лет.» Развернутое перспективное планирование по программе «От рождения до школы» , издательство «Учитель» , В., 2011 г.
- «Физкультурные занятия с элементами логоритмики», издательство «Учитель», В. 2012
- С.Ю. Федорова. «Примерный план физкультурных занятий с детьми Вторая группа раннего возраста- М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2002 г.
- Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, М., 1983 г.
- И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова Модель физкультурно- оздоровительного образования старших дошкольников. Планирование, занятия, ресурсное обеспечение. Издательство «Учитель», 2015 г.
- Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.
- Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр» М. Мозаика- Синтез, 2015.
- Е.И. Подольская «Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения» Волгоград, «Учитель»,2014 г.
- Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», издательство «Учитель», 2009 г.
- М.П.Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет», , Волгоград, «Учитель»,2013 г.
- Н.М.Соломенникова, Т.Н. Машина,. «Формирование двигательной сферы детей 3-4 лет», Волгоград, «Учитель» 2013 г..

Материально-техническое обеспечение.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Лестница координационная	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые),	1 шт. 10 шт. 20 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	25 шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	20шт
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	5 шт. 16 шт.
Конус для эстафет	12 шт.
Дуга для подлезания (высота 52 см, 50см,)	6 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	16 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Тренажер «Степпер»	1 шт.

Тренажер «Твистер»	1 шт.
Мягкий пол	2 шт.
Кирпич	8 шт.
Мяч с ручкой	4 шт.
Шорты эстафетные	3 шт.
Парашют	1 шт.
Палка гимнастическая 106 см.	12 шт.
Мешочки для метания	28 шт.