Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №27

Принято:
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.09.2021 г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад № 27
_____ А.И.Пучнина
Приказ № 64 от 31.09.2021 г.

Рабочая программа инструктора по физкультуре
для групп общеразвивающей направленности от 3 до 8 лет

Составлена на основе примерной программы
«От рождения до школы»
Под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А. Васильевой, В.В.Гербовой
на 2021 – 2022 учебный год

Инструктор по физкультуре:
Жукова Н.Е.

г. Тверь,
2021 г.

Содержание

I. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка _____4
1.2. Цели и задачи реализации Программы _____ 4
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса _____ 4
1.4. Планируемые результаты освоения программы _____5
1.4.1. Планируемые промежуточные результаты освоения программы по физическому развитию с учетом возраста детей _____ 5
1.5. Значимые для разработки и реализации ОП ДО характеристики _____ 6
1.6. Целевые ориентиры части ОП, формируемой участниками образовательных отношений_____ 7
Часть, формируемая участниками образовательных отношений _____ 8
1.7. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе _____ 8
1.8. Организация работы в летний оздоровительный период _____ 8
II. Содержательный раздел
2.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» _____9
2.1.1. Цели образовательной деятельности по возрастным группам _____ 9
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов _____ 10
2.2.1. Особенности организации образовательного процесса в возрастных группах _____ 11
2.2.1.1. Младший дошкольный возраст (с 3 до 5 лет) _____ 11
2.2.1.2. Старший дошкольный возраст (от 5 до 8 лет) _____ 12
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы _____14
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре и педагогов ____ 15
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников 15
Часть, формируемая участниками образовательных отношений _____ 16
2.6.Описание работы педагогического коллектива по приоритетному направлению ____ 16
2.7.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик __ 16
2.8. Учебный план реализации ООП ДО _____ 17
2.9. Связь с другими образовательными областями _____19
2.10. Организация работы летом _____19
III. Организационный раздел
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы _____ 20
3.2. Технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»_____21
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале___23
Часть, формируемая участниками образовательных отношений _____ 24
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий _____ 24
3.5. Культурно-досуговая деятельность _____ 25
Приложения:
Приложение 1. Младшая группа _____ 27
1.1. Возрастные особенности детей _____ 27
1.2. Физическое воспитание и развитие детей младшей группы _____27
1.3. Комплексно-тематическое планирование _____28
1.4. Перспективное планирование образовательной работы в младшей группе по физическому развитию _____ 42
Приложение 2. Средняя группа _____ 47
2.1. Возрастные особенности детей _____ 47
2.2. Физическое воспитание и развитие детей средней группы_____ 47
2.3. Комплексно-тематическое планирование _____ 48
2.4. Перспективное планирование образовательной работы в средней группе по физическому развитию. _____ 66

Приложение 3. Старшая группа _____71
3.1. Возрастные особенности детей _____ 71
3.2. Физическое воспитание и развитие детей средней группы_____71
3.3. Комплексно-тематическое планирование _____ 72
3.4. Перспективное планирование образовательной работы в старшей группе по физическому развитию _____95
Приложение 4. Подготовительная к школе группа _____100
4.1. Возрастные особенности детей _____ 100
4.2. Физическое воспитание и развитие детей средней группы_____100
4.3. Комплексно-тематическое планирование _____101
4.4. Перспективное планирование образовательной работы в подготовительной к школе группе по физическому развитию _____124
IV. Дополнительный раздел
4.1. Краткая презентация Программы для ознакомления родителей (законных представителей) детей _____ 129

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка Рабочая программа по реализации Основной образовательной программы
дошкольного образования МБДОУ детский сад № 27 по физическому развитию детей является нормативным документом образовательной организации, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности детей от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с детьми по физическому развитию от 3 до 8 лет МБДОУ детский сад № 27 .

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155.
- Образовательной программой МБДОУ детского сада № 27;

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.2.Цели и задачи реализации Программы

Цель программы:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие;
- становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

- *Принцип научной обоснованности и практической применимости* (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- *Принцип полноты*, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи);
- *Принцип единство воспитательных, развивающих и обучающих целей* и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;
- *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;

- *Принцип комплексно-тематического построения* образовательного процесса;
- *Принцип решение программных образовательных задач* в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках

непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- *Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;*
- *Обеспечение эмоционально-психологического благополучия, охраны и укрепления здоровья детей.*

1.4. Планируемые результаты освоения программы

1.4.1. Планируемые промежуточные результаты освоения программы по физическому развитию с учетом возраста детей

№ п/п	Группа	Промежуточные результаты к концу года
1	**Младшая группа**	- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других. - Может прыгать на 2 ногах на месте, с продвижением вперѐд и т.д. - Умеет брать, держать, катать, переносить, класть, бросать мяч. - Умеет ползать, подлезать под натянутую верѐвку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
3	**Средняя группа**	- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. - Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. - Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. - Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. - Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. - Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

4	**Старшая группа**	-Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. - Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров. - Умеет строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. - Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). - Ориентируется в пространстве, находит правую и левую стороны. - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность и пластичность движений.
5	**Подготовительная к школе группа**	-Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. - Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня. - Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. - Может прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. - Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 -4 м; сочетать замах с броском; отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой. - Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. - Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. - Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.

1.5. Значимые для разработки и реализации ОП ДО характеристики

Содержание дошкольного образования в МБДОУ отдается игровым методам развития и обучения, поддерживающим постоянный интерес к сохранению и формированию здорового образа жизни. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движении, формирование правильной осанки обеспечивается коррегирующими гимнастическими упражнениями и использованием элементов традиционной лечебной физкультуры (А.А. Потапчук, М.Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей», 2001г)

Задачи использования ИКТ в образовательной деятельности:

- Развитие творческих способностей
- Развитие навыка самоконтроля
- Развитие собранности, усидчивости, сосредоточенности
- Приобщение к сопереживанию от увиденного/услышанного
- Активизация познавательной деятельности
- Повышение мотивации к обучению

Основой реализации образовательной программы является развивающая предметно - пространственная развивающая среда. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря по физическому развитию (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую;
- познавательно-исследовательскую;
- коммуникативную;
- двигательную.
-

1.6. Целевые ориентиры части Образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений

Использование на занятиях элементов лечебной физкультуры

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. ЛФК – это наиболее эффективное средство коррекции осанки.

Цель: доведение до сознания ребенка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через визуальный контроль и мышечное чувство.

Лечебные задачи, решаемые средствами ЛФК:

1. Формирование мотивации.
2. Воспитание навыков правильной осанки.
3. Формирование «мышечного корсета».
4. Улучшение координации движений.

Упражнения ЛФК включаются в ОРУ и ОВД, начиная со старшей группы.

В старшей группе проводится обучение правильным исходным положениям; обращается внимание на точность выполнения упражнений; учитываются индивидуальные особенности ребенка. Выполняются упражнения на координацию движений, тренировку равновесия.

В подготовительной группе выполняются упражнения с предметами, отягощениями, на координацию движений, тренировку равновесия, подвижность позвоночника, на самовытяжение.

Предполагаемые результаты:

1. Увеличение силовой выносливости мышц.
2. Осознание ребенком необходимости самостоятельных занятий и постоянного контроля за своей осанкой.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.7. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

Объект диагностики	Формы и методы	Периодичность	Длительность и сроки
- скоростно-силовые качества (бег 30м, прыжок в длину с места); - метание (метание на дальность); - гибкость (наклон вперѐд) - статическое равновесие (стоять на одной ноге)	- индивидуальные; - подгрупповые; - тестовые задания; - наблюдения; - игровые ситуации	2 раза в год	1-3 неделя сентября и 1-3 неделя мая

1.8. Организация работы в летний оздоровительный период

Летний период представляет собой уникальную возможность для укрепления здоровья у детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также навыкам безопасного поведения в природе.

Воспитательно-образовательная работа в летний период охватывает всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников

Планирование работы в летний период в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, согласно которым непрерывно образовательная деятельность в летний период уступает место спортивным и подвижным играм, музыкальным и спортивным праздникам. Кроме того, увеличивается продолжительность прогулок. Игровая мотивация является ведущей в тематических днях. Важно, чтобы тематические дни наполнялись не только организованными мероприятиями, у детей должно быть достаточно времени для свободной самостоятельной деятельности. Такой подход к организации деятельности воспитанников в летний период способствует расширению их кругозора, позволит закрепить знания, полученные в процессе непосредственно образовательной деятельности в течение всего учебного года.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

-становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

двигательной деятельности, связанной с:

- выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), не наносящим ущерба организму;
- формированием начальных представлений о некоторых видах спорта,

овладением подвижными играми с правилами;

2.1.1. Основные цели и задачи физической культуры

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорт

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Физическое развитие			
Методы	**Средства**	**Формы**	**Способы**
*Наглядный:*наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя); *Словесный:*объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; *Практический*-повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме	Двигательная активность детей; занятия физкультурой; эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).	- физкультурные занятия; - закаливающие процедуры; - утренняя гимнастика; - подвижные игры; - корригирующая гимнастика; -физкультминутки - элементы ЛФК; - физкультурные упражнения на прогулке; - спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования; - самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.	**Здоровьесберегающие технологии** - представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса. **Медико-профилактические** технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиН, организацию здоровьесберегающей среды. **Физкультурно-оздоровительные** технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки (элементы ЛФК), воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации.

2.2.1.Особенности осуществления образовательного **процесса в возрастных группах**

2.2.1.1. Младший дошкольный возраст (с 3 до 5 лет)

Формы работы с детьми в течение дня (включая прогулку)				
Задачи	**Совместная деятельность**		**Самостоятельная деятельность**	**Взаимодействие с семьей, социальными партнерами**
	Непрерывная образовательная деятельность	**Образовательная деятельность в режимных моментах**		
Физическое развитие, физическая культура				
направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: - развитие физических качеств; - накопление и обогащение двигательного опыта детей - формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -тематическая -сюжетно-игровая Подражательные движения Подвижная игра большой и подвижности Хороводные, народные игры Физкультминутки	- сюжетно-игровые - тематические - классические - комплексные - контрольно – диагностические Игровые беседы с элементами движений; Просмотр иллюстраций, видеоматериалов; Досуги. Праздники. Индивидуальная работа	Игровые упражнения Подражательные движения. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок Двигательная активность в физкультурном уголке	Беседы, консультации Открытые мероприятия Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуги Физкультурные праздники Наглядно- просветительские материалы Интернет общение Проектная деятельность; Семейные фотовыставки; Открытые занятия; Совместные спортивные досуги; Вечера развлечений;

Физическое развитие, здоровье				
направлено на достижение охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Личный пример; Игровые ситуации; Моделирование ситуаций; Чтение художественной литературы, фольклора; Рассматривание иллюстраций; Беседы, обсуждения НОД Сюжетно – дидактические обучающие игры по инициативе педагога;	Занятия - развлечения Беседы, обсуждения, Коррекционная гимнастика; День здоровья Слушание аудиозаписей; Просматривание видеозаписей.	Игры: -сюжетные, - дидактические, - отобразительные, - настольно - печатные Рассматривание иллюстраций, Гигиенические процедуры	Беседы Консультации Родительские собрания Интернет общение Оформление наглядной информации, методических рекомендаций

2.2.1.2. Старший дошкольный возраст (с 5 до 8лет)

Формы работы с детьми в течение дня (включая прогулку)				
Задачи	**Совместная деятельность**		**Самостоятельная деятельность**	**Взаимодействие с семьей, социальными партнерами**
	Непрерывная образовательная деятельность	**Образовательная деятельностьв режимных моментах**		
Физическое развитие, физическая культура, здоровье				
направлено на достижение формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:	Индивидуальная работа воспитателя НОД по физическому воспитанию: - игровые упражнения; - утренняя гимнастика (классическая,	НОД: тематические – классические -комплексные -контрольно – диагностические Индивидуальная работа; Спортивные	Игровые упражнения Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, считалок Двигательная активность в физкультурном уголке;	Беседы, консультация Открытые мероприятия Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи.

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	тематическая, сюжетно-игровая); Подвижные игры; Хороводные, народные игры; Физкультминутки	досуги; Спортивные праздники и развлечения; Рассматривание иллюстраций; Просмотр видеоматериалов.	Игры: -подвижные, -спортивные, -хороводные, -народные Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок,	Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс Наглядно - просветительские материалы Интернет общение
Физическое развитие, здоровье				
направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основ культуры здоровья - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, считалок; Игровые ситуации; Моделирование ситуаций; Дидактические игры; Чтение художественной литературы, фольклора; Рассматривание иллюстраций, фотографий; Беседы, обсуждения	беседы, обсуждения, Коррекционная гимнастика; День здоровья; Слушание аудиозаписей; Просматривание видеозаписей. Игры: - сюжетно – ролевые, - дидактические, - театрализованные;	авторских стихотворений, считалок Рассматривание иллюстраций; Просмотр видеоматериалов; Самостоятельные игры в спортивном уголке. Игры: -сюжетные, - дидактические, - настольно - печатные Рассматривание иллюстраций, Выполнение правил личной гигиены; Просмотр видеоматериалов.	Проектная деятельность; Семейные фотовыставки; Открытые занятия; Совместные спортивные досуги; Вечера развлечений; Праздники; Экскурсии. Беседы Консультации Родительские собрания Интернет общение Оформление наглядной информации, методических рекомендаций Беседы с медицинским персоналом;

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации образовательных задач ОП ДО осуществляется поддержка детской инициативы и самостоятельной деятельности. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему действовать со сверстниками и действовать индивидуально. Детская деятельность – это не столько умение ребенка осуществлять определенные действия без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

Развитие самостоятельности и детской инициативы в сквозных механизмах развития ребенка

Способы			
Содержание работы	*В образовательной среде дети могут:*	*Создание педагогом ситуаций:*	*Организации предметно-пространственной среды*
	Физическое развитие		
Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.	• ежедневно играют в подвижные игры; • используют игровое и спортивное оборудование; • стремятся соблюдать правилам безопасности; • проявляют доброжелательность в игре; • умеют договариваться; • соблюдают правила игры; • осваивают основные виды движений в игре;	• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; • обучать детей правилам безопасности; • создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; • использовать различные методы обучения, помогающие детям с раз-ным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.	Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагогов

Тема	Форма работы	Ответственный	Дата
1. Гигиеническое значение спортивной формы	Консультация	Инструктор физ. культуры, воспитатели всех групп	Сентябрь
2. Диагностика ОВД	Проведение	Инструктор физ. Культуры, воспитатели всех групп	Сентябрь, май
3. Медико-педагогические совещания в логопедической и коррекционных группах	Участие в совещаниях	Представление результатов диагностики ОВД	Сентябрь, Май
4. Спортивные развлечения и досуги	Составление сценариев, подготовка, проведение	Инструктор физ. культуры, воспитатели всех групп	1раз в месяц
5. Музыкально-спортивные праздники на площадке	Составление сценариев, подготовка, проведение	Инструктор физ. культуры, музыкальный руководитель, воспитатели	Сентябрь, июнь
6. Оформление спортивного уголка в группе	Консультация	Инструктор физ. культуры, воспитатели всех групп	Февраль
7. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы	Педсовет	Инструктор физ. культуры, педагоги	Май
8. Проведение физкультурного занятия в группе по плану инструктора по физической культуре	физкультурное занятие	воспитатели всех групп	В течение учебного года

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Цель: создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей.

изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с родителями воспитанников.

Направление деятельности	**Формы работы**	**Кем осуществляется**
Физическая культура.	-Выступление на родительских собраниях. Беседы -Информационный стенд; - консультации на сайте детского сада; -Консультации по электронной почте. - Открытые занятия - Спортивные развлечения в зале и на площадке - Спортивные районные соревнования	Инструктор по физической культуре

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.6. Описание работы педагогического коллектива по приоритетному направлению

Данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, ориентирована на:

- оказание помощи семье в воспитании детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья;
- специфику национальных, социальных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- выбор парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива;
- сложившиеся традиции образовательной организации.

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослых и детей. Организация культурных практик проводится преимущественно во второй половине дня.

2.8. Учебный план МБДОУ детского сада№ 27, реализующего Основную образовательную программу дошкольного образования

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31августа. С сентября по май образовательная работа проводится в 3-х формах: непрерывно образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками. В летний период с июня по август образовательная работа проводится в 2-х формах - совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками.

В учебном плане определено количество непрерывно образовательной деятельности (НОД) в неделю и количество НОД с сентября по май **(36 недель),** отведенное на реализацию программных образовательных задач по пяти образовательным областям:

- «Познавательное развитие»: «Формирование элементарных математических представлений» (ФЭМП), «Формирование целостной картины мира» (ФЦКМ);
- «Речевое развитие»: развитие речи, чтение художественной литературы;
- «Физическое развитие»: физическая культура, формирование здорового образа жизни;

физическая культура:

- два занятия по физической культуре проводит инструктор по физической культуре в физкультурном зале (2Ф); - одно занятие по физической культуре проводит воспитатель на улице (1В).
- Художественно - эстетическое развитие»: музыкальная деятельность, изобразительная деятельность;
- «Социально - коммуникативное развитие»: развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости; нравственно-патриотическое воспитание; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Учебный план реализации образовательной программы дошкольного образования для групп общеразвивающей направленности.
Физическое развитие

№ п/п	**Возрастная группа**	**Физическая культура**	**Количество НОД в неделю**	**Количество НОД с сентября по май**
1	**Младшая группа «Гномики» (с 2 до 3 лет)**	2 (Ф) 1 (В)	**3**	**108**
2	**Младшая группа «Горошинки» (с 2 до 3 лет)**	2 (Ф) 1 (В)	**3**	**108**
3	**Средняя группа «Смешарики» (с 4 до 5 лет)**	2 (Ф) 1 (В)	**3**	**108**
4	**Средняя группа «Солнышки» (с 4 до 5 лет)**	2 (Ф) 1 (В)	**3**	**108**

5	**Старшая группа «Ветерки» (с 5 до 6 лет)**	2 (Ф) 1 (В)	**3**	**108**
8	**Подготовительная к школе группа «Мечтатели» (с 6 до 8 лет)**	2 (Ф)1 (В)	**3**	**108**
	Формирование здорового образа жизни			
	Интегрируется со всеми образовательными областями во всех видах детской деятельности- спортивные досуги по ОБЖ			

2.9. Связь с другими образовательными областями Связь с другими образовательными областями по ФГОС:

Социально-коммуникативное развитие	• приобщение детей (с воспитателями и родителями) к участию в социально-значимых событиях, происходящих в городе (чествование ветеранов, социальные акции и пр.); • развитие индивидуальности ребенка через освоение общественных норм и правил поведения юного петербуржца; • формирование навыков по соблюдению правил безопасного поведения в городе.
Познавательное развитие	• формирование первичных представлений о малой родине (микрорайон, район, город); • приобщение детей к культурным ценностям Твери • воспитание любви к природе родного края и его обитателям.
Речевое развитие	• развитие всех компонентов устной речи; • практическое овладение воспитанниками нормами речи.
Художественно-эстетическое развитие	• развитие творческого воображения и фантазии; • развитие способности к импровизации;

2.10. Организация работы летом

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной. Этим определяется еѐ основная цель и направление. Важно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы каждый ребенок хорошо поправился и закалился.

Задачи:

Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности. Проводить осуществление педагогического и санитарного просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

Тема недели	Наименование досуга	Месяц
Праздник, посвящѐнный Дню защиты детей	«Путешествие по станциям»	1 июня
Экологическое воспитание детей	«Будем беречь и охранять природу»»	июнь
Здоровье ребенка. Дорожные знаки	«Дорога в город»	июнь
Здоровье ребенка. Ориентирование.	«Поиск золотого ключика»	июнь
Безопасное поведение у водоемов	«Подводный мир»	июнь
Калейдоскоп профессий	«Я бы в тренеры пошел – пусть меня научат!»	август
День ГАИ	«Дорога в лес»»	август
Здоровье ребенка. Почему мы двигаемся.	«Мы быстрые и ловкие»	август
Ценности здорового образа жизни	«Поиски клада»»	август

III. Организационный раздел
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Спортивный зал	Проведение физкультурно – оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных развлечений, праздников, досугов. Оздоровительные мероприятия.	Стандартное и нетрадиционное оборудование для проведения физкультурных занятий; оборудование для физической активности детей в зале: - спортивный инвентарь гимнастическая стенка; - детский спортивный комплекс; - батут; - гимнастические скамейки; - гимнастические маты; - коррекционная стенка; - дорожка для профилактики плоскостопия; - фитболы; - медболы; - мячи разных размеров и материалов: - модули; - воротики; - скакалки; - ленточки; - кубики; - кегли; - мишени для метания навесные, движущиеся; - гимнастические обручи большие и средние; - гимнастические палки; - мешочки с песком; - гантели; - клюшки и шайбы хоккейные, - спортивный инвентарь для физической активности детей на участке (мячи, обручи, скакалки, санки);

3.2. Технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие» Одним из основных средств формирования двигательной сферы является эмоциональная двигательная активность детей. Все физкультурные занятия, а также спортивные развлечения проводятся под музыку. В спортивном зале есть музыкальный центр, набор дисков и кассет с соответствующими музыкальными произведениями.

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Вариативная основная образовательная программа дошкольного образования под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2016; Образовательная область «Физическое развитие» Разделы: «Физкультурно-оздоровительная работа», «Физическая культура» Серия: Библиотека "Программы воспитания и обучения в детском саду"
Технологии по образовательной области «Физическое развитие» *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:* *-Подвижные и спортивные игры* *-Гимнастика пальчиковая* *- Гимнастика для глаз* *- Гимнастика бодрящая*	**Пособия** по образовательной области «Физическое развитие» ***Педагогические технологии сохранения и стимулирования здоровья:*** - Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений /Потапчук А.А., Дидур М.Д. – СПб. Речь, 2001; - Двигательный игротренинг для дошкольников /Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., СПб. Речь, 2002. - Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004. - Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. М.: Мозаика- синтез, 2000. - Школа мяча / Н.И.Николаева - Детство-Пресс, 2008 - Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. - Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос», М.; 2002

Технологии обучения здоровому образу жизни: - *Физкультурное занятие* - *Коммуникативные игры* - *НОД из серии «Здоровье»* - *Технологии музыкального воздействия* -*Релаксация (классическая музыка, звуки природы)*	- Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. - Физкультура для малышей («Детство») - «Логоритмика для малышей» М.Ю.Картушина «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. - Мир движений мальчиков и девочек/ С.О.Филиппова - Детство-Пресс, 2001 - «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина ***Педагогические технологии обучения здоровому образу жизни:*** Коммуникативные игры (Бойков Д. И., Бойкова С.В. Как учить детей общаться : Руководство для детского психолога и логопеда – СПб, НОУ СМЕНА,2004) - «К здоровой семье через детский сад» Коноваленко, Коноваленко Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос» М.; 2002. - Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика- синтез, 2006. - Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. - «Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка- пресс, 2000. - Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения/ Н.И.Крылова - "Учитель", 2009 ***Коррекционные технологии*** - Психогимнастика/Чистякова - Психогимнастика в детском саду/ Алябьева Е. - М., ТЦ Сфера, 2003

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	**ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ**. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.:. Мозаика-Синтез, 2016
Парциальные программы и их методическое обеспечение	- Парциальная программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т.Э. Тютюнникова Музыкальные детские инструменты в ППРС муз/зала - Парциальная программа по ритмической пластике детей «Ритмическая мозаика» А.И Буренина

	Аудиозаписи, конспекты игр-занятий
Технологии и пособия *Технологии сотрудничества* - *Совместные игры* - *Совместное изготовление пособий, игрушек, подарков к праздникам* - *Совместная творческая деятельность (игры, труд, концерты, праздники, развлечения).* *Развитие творческого воображения* - *Разрешение нестандартных проблем*	- Развивайте у детей творчество/ Т.Казакова - М,1985 - Народная пластика и декоративная лепка в детском саду/ Халезова Н. - М., 1984 г - Изобразительная деятельность в детском саду/ Лыкова И.А. – М. 2007 - Рисование с детьми дошкольного возраста: нетрадиционные техники, сценарии занятий, планирование/ Казакова Р.Г. - М.: ТЦ Сфера,2005. - Изобразительная деятельность в детском саду/ Лыкова И.А - М., 2007 - Занятия по театрализованной деятельности в детском саду/ Маханева М.Д. - М.:ТЦ Сфера,2009 - Развитие эмоциональной сферы дошкольника/ Агафонова И. - СПб, АППО,2006 - Пластилинография-2/ Давыдова Г.Н - М., 2006 - Пластилинография. Анималистическая живопись/ Давыдова Г.Н. - М., 2006 - Занятия по изобразительной деятельности в детском саду/ Швайко Г.С. - М. ВЛАДОС, 2001. - Мастерская юных художников/ Тюфанова И.В. - СПб, 2004 - Конструирование и художественный труд в детском саду: программа, конспекты/ Куцакова Л.В. - М, ТЦСфера, 2005 - Декоративные тарелки/ Салагаева Л.М. - Детство-Пресс, 2010 - Развитие восприятия у детей форма, цвет, звук/ Башаева Т.В. - Академия развития, 1997

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале

Все пространство физкультурного зала безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Во время занятий на ДСК, батуте, гимнастической стенке дети обязательно страхуются. Для детей изготовлены карточки-схемы безопасного поведения на физкультурных занятиях. При выборе цветовой гаммы физкультурного зала учитывались рекомендации психологов: спокойный жѐлтый, тѐплый зелѐный и яркие цвета спортивного инвентаря. Умеренно насыщенные цвета и их гармоничное сочетание оживляют пространство зала, поднимают настроение. Поэтому дети чувствуют себя комфортно.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала спроектирована в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования, разработанной педагогами дошкольного учреждения в соответствии с Законом РФ «Об образовании (ст. 14), Типовым положением о ДОУ (раздел второй, п. 21), ФГОС ДО на основе комплексных программ дошкольного образования

Оборудование физкультурного зала отвечает педагогическим (позволяет решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи) и эргономическим требованиям; содействует освоению ребенком жизненно важных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания.

Для формирования навыков ходьбы используются дорожки разной длины и ширины, дорожки со следами, наклонные доски, шнуры, канаты, зрительные ориентиры.

Для формирования навыков бега используются обручи, набивные мячи.

Освоению прыжков способствует использование скакалок, переносных стоек, батута, скамеек, обручей, барьеров.

Для формирования навыков метания мы используем большие, средние и малые мячи. мешочки с песком, корзины, мишени, кегли.

Освоению лазания способствует использование больших и малых дуг, канатов, веревочных лестниц, гимнастической стенки. Облегчает освоение перекрестной координации в лазании по лестнице ленточный тренажер.

Необходимым условием полноценного выполнения физических упражнений является соответствующее двигательное пространство, которое трансформируется в зависимости от образовательной ситуации. Для выполнения упражнений на месте (общеразвивающих упражнений, статических поз), подвижных игр выделена первая, наибольшая по размеру зона. Вторая зона определяется минимальным объемом пространства, на котором дети выполняют прыжки в длину и высоту с места, спрыгивают со скамейки, лазают по канату и веревочной лестнице. Для перемещений, связанных с ходьбой и бегом, ведением и метанием мяча, прыжками в высоту и длину с разбега существует третья зона.

Физкультурное оборудование полифункционально и пригодно в разных видах детской активности: обручи среднего размера используются для общеразвивающих упражнений, для метания, для прыжков, для отработки широкого бегового шага (раскладываются на полу), для подвижных игр. Набивные мячи – для общеразвивающих упражнений, метания, развития равновесия (перешагивание, баланс, стоя на двух и одной ноге), для формирования навыков бега (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги). Гимнастические скамейки – для общеразвивающих упражнений, развития равновесия (ходьба с различными заданиями, ходьба по узкой стороне), прыжков, ползания, подвижных игр и самостоятельной деятельности

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Особую значимость в формировании двигательного творчества детей имеют игровые двигательные задания, подвижные и спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям. Помимо традиционных подвижных игр мною подобраны для разных возрастных категорий народные игры, которые используются мною и воспитателями в зале и на прогулке. В представленной ниже таблице такие мероприятия, как «День Знаний», «День Защитника Отечества», «С Днем рождения, Санкт-Петербург!», «День защиты детей» проходят в форме музыкально-спортивных игровых мероприятий, для которых планируются спортивные эстафеты, игры.

№ п/п	**Традиционные праздники, досуги, проекты**	Сроки/даты
1	День Знаний (развлечение для детей, подготовленное взрослыми)	1сентября
2	Праздник Осени (по возрастным группам)	октябрь
3	День Матери России (проектная деятельность в группах старшего возраста)	ноябрь
4	Новогодние утренники (по возрастным группам)	конец декабря
5	День снятия блокады Ленинграда (проектная деятельность в группах старшего возраста)	январь
6	День Защитника Отечества (игровые досуги с использованием проектов в группах старшего	февраль

	возраста)	
7	Праздник мам (по возрастным группам)	март
8	«Наследие героев – правнукам ПОБЕДЫ!»	9 мая
9	Выпускной бал	май
10	С Днем рождения, Санкт-Петербург!	27 мая
11	День защиты детей	1 июня
	Традиционные выставки	
1	«Осенние фантазии» - выставка поделок из природного материала	октябрь
2	«Посвящаем защитникам Отечества» - выставка рисунков	февраль
3	«Мамочка любимая» - выставка рисунков	март
4	«Далекий космос» - выставка рисунков	апрель
5	«Великая Победа!» - выставка рисунков	май
	Традиционные конкурсы	
1	Конкурс «Ёлочная игрушка своими руками»	декабрь
2	Конкурс семейных газет по теме годового плана	В течение года

Для организации традиционных событий эффективно использование комплексно-тематического планирования образовательного процесса. В организации образовательной деятельности учитываются доступные пониманию детей календарные и сезонные праздники.

Детский праздник – одна из наиболее эффективных форм педагогического воздействия на подрастающее поколение. Праздник вообще, а детский – в частности, принято определять как явление эстетико-социальное, интегрированное и комплексное. Массовость, эмоциональная приподнятость, красочность, соединение фольклора с современной событийностью, присущие праздничной ситуации, способствуют более полному художественному осмыслению детьми исторического наследия прошлого и формированию патриотических чувств, навыков нравственного поведения в настоящем.

Педагогическая цель детского праздника определяется в соответствии с общей целью формирования личности ребенка и достигается при условии четкой ориентации на психологию и жизненные установки детей дошкольного возраста.

3.5. Культурно-досуговая деятельность на 2021-2022 учебный год

Спортивные и спортивно-музыкальные праздники и досуги

Месяц	Средняя группа Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	Музыкально-спортивный праздник «День знаний» Спортивный досуг «Лесные приключения»	Музыкально-спортивный праздник «День знаний» Спортивный досуг «Кто первый»	Музыкально-спортивный праздник «День знаний» Спортивный досуг «Дорога в лес»

Октябрь	Спортивный досуг «В гости к Ёжику»	Спортивный досуг «По лесным мосточкам» Спортивный досуг «Путешествие в осенний лес»	Спортивный досуг «По лесным мосточкам» Спортивный досуг «По лесным мосточкам»
Ноябрь	Спортивный досуг «Кто быстрее?» Спортивный досуг «Быть здоровыми хотим»	Спортивный досуг «Мы – ловкие!» Спортивный досуг «»	Спортивный досуг «Мы – ловкие» Спортивный досуг «Быть здоровыми хотим»
Декабрь	Спортивный досуг «Где ты, Дед Мороз?» Спортивный досуг «Что нам нравится зимой»	Спортивный досуг «Где ты, Дед Мороз?» Спортивный досуг «Что нам нравится зимой»	Спортивный досуг «Где ты, Дед Мороз?» Спортивный досуг «Что нам нравится зимой»
Январь	Спортивный досуг «Путешествие в сказку»	Спортивный досуг «Путешествие в сказку» Спортивный досуг «Зимние забавы»	Спортивный досуг «Зимние забавы» Спортивный досуг «В зимний лес на лыжах"
Февраль	Спортивный досуг «Догони!» Спортивный досуг «Не боимся мы мороза!»	Спортивный досуг «Не боимся мы мороза!»	Спортивный праздник «Февральские гонки»
Март	Спортивный досуг «Путешествие девочки Маши в страну Неболейка»	Спортивный досуг «Соберем букет» Спортивный досуг «Путешествие девочки Маши в страну Неболейка»	Спортивный досуг «Соберем букет» Спортивный досуг «Путешествие девочки Маши в страну Неболейка»
Апрель	Спортивный досуг «Космос»	Спортивный досуг «Парад планет»	Спортивный досуг «Подготовка космонавтов»
Май	Спортивный досуг «Желтый, красный, зеленый» (ПДД) «Лиса – хитрушка»	Спортивный досуг «Лешик и светофор» Спортивный досуг «Подводный мир»	Спортивный досуг «Лешик возвращается домой» Спортивный досуг «Подводный мир»
Июнь	Музыкально-спортивный праздник «День защиты детей» Спортивный досуг «Азбука дорожного движения» «Дорога в город» «Поиск золотого ключика» «Подводный мир»	Музыкально-спортивный праздник «День защиты детей» Спортивный досуг «Азбука дорожного движения» Спортивный праздник «Будем беречь и охранять природу»	Музыкально-спортивный праздник «День защиты детей» Спортивный досуг «Азбука дорожного движения» Спортивный праздник «Будем беречь и охранять природу»

		«Поиск золотого ключика» «Подводный мир»	«Поиск золотого ключика» «Подводный мир»
Август	«Дорога в лес» «Мы быстрые и ловкие» «Поиски клада»	« Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат» «Дорога в лес» «Мы быстрые и ловкие» «Поиски клада»	« Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат» «Дорога в лес» «Мы быстрые и ловкие» «Поиски клада»

Приложение 1. Младшая группа

1.1. Возрастные особенности детей

На 4-ом году жизни дети часто не могут согласовывать движения рук и ног при ходьбе, опускают голову, напрягают плечи, не соблюдают дистанцию. В беге не согласовывают свои движения с движениями других, приземляются на всю стопу при прыжках, не могут сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

1.2. Физическое воспитание и развитие детей младшей группы.

Дети младшей группы не всегда различают разные виды движений, у них ещѐ плохо развито внимание, слуховое и осязательное восприятие. Им необходимо поощрение, поддержка, которые помогают преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приемы.
В младшей группе занятия проводятся 3 раза в неделю, 1занятие – в группе.

1.3. Комплексно-тематическое планирование по физической культуре с детьми младшей группы

Сентябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры
№ 1-10			Диагностика ОВД	
№11	Построение в круг. Ходьба и бег врассыпную	Без предметов	Ходьба и бег между двумя линиями.	«Наседка и цыплята»
№12	Построение в круг Ходьба по кругу Бег врассыпную	Без предметов	Ходьба и бег между двумя линиями. Ползание в прямом направлении.	Наседка и цыплята»

Октябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры
№1	Ходьба и бег врассыпную. Построение в круг.	С кубиками	1. Равновесие: ходьба между двумя линиями. 2. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах на месте.	«Наседка и цыплята»
№2	Ходьба и бег врассыпную. Построение в круг.	С кубиками	1. Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах на месте.	«Кисель»
№ 3 (воспитатель)	Ходьба и бег врассыпную. Построение в круг	С кубиками	1. Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах на месте.	«Кисель»
№4	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов.	1. Метание: катание мячей в прямом направлении. 2. Прыжки: перепрыгивание через шнур.	«Поезд»
№5	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Построение в круг.	Без предметов.	1.Метание: прокатывание мячей между предметами. 2. Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.	«Угадай, кто кричит»

№ 6 (воспита тель)	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Построение в круг.	Без предметов.	1.Метание: прокатывание мячей между предметами. 2. Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.	«Угадай, кто кричит»
№ 7	Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом.	С мячами	1. Метание: катание мячей друг другу 2. Ползание в прямом направлении	«Поезд»
№ 8	Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом. Построение в круг.	С мячами	1.Метание: катание мячей друг другу, стоя на коленях. 2. Ползание между предметами	«Веселый хоровод» «Угадай, кто кричит»
№ 9 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом. Построение в круг.	С мячами	1.Метание: катание мячей друг другу, стоя на коленях. 2. Ползание между предметами	«Веселый хоровод» «Угадай, кто кричит»
№ 10	Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба между двумя линиями. 2.Подлезание под шнур на четвереньках	«Бегите к флажку»
№ 11	Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом	С кубиками	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. 2. Подлезание под шнур на четвереньках.	«Бегите к флажку» Ходьба в колонне по одному.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом	С кубиками	1. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Подлезание под шнур на четвереньках	Хороводная игра «Паучок»

Ноябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег по кругу.	С ленточками.	1. Равновесие: ходьба по шнуру, положенному прямо. 2.Прыжки на двух ногах, стоя на месте.	«Мыши в кладовой».
№ 2	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	С ленточками.	1.Равновесие: ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Мыши в кладовой»
№ 3 (воспитатель)	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	С ленточками.	1.Равновесие: ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Мыши в кладовой»
№ 4	Ходьба по кругу, Бег по кругу.	Без предметов	1. Метание: прокатывание мячей в прямом направлении. 2. Прыжки через «ручей»	«Трамвай»
№ 5	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Без предметов.	1.Метание: прокатывание мячей через ворота. 2. Прыжки через «ручей».	«Трамвай»
№ 6 (воспитатель)	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Без предметов.	1.Метание: прокатывание мячей через ворота. 2. Прыжки через «ручей».	«Трамвай»
№ 7	Ходьба по кругу. Бег врассыпную	С погремушками	1. Метание: ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении.	«По ровненькой дорожке»
№ 8	Ходьба по кругу, Бег врассыпную	С погремушками	1.Метание: ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. 2. Ползание на четвереньках между кеглями.	«По ровненькой дорожке»
№ 9 (воспитатель)	Ходьба по кругу, Бег врассыпную	С погремушками	1.Метание: ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. 2. Ползание на четвереньках между кеглями.	«По ровненькой дорожке»

№ 10	Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	С кубиками	1. Равновесие: ходьба между двумя линиями. 2.Подлезание под шнур на четвереньках.	«Бегите к флажку»
№ 11	Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом	Без предметов	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. 2.Подлезание под шнур на четвереньках.	«Бегите к флажку» Ходьба в колонне по одному.
№ 12 (воспитатель)	Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом	Без предметов	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. 2.Подлезание под шнур на четвереньках.	«Бегите к флажку» Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба на носках	Без предметов	1.Равновесие: ходьба по шнуру в прямом направлении. 2.Прыжки из обруча в обруч.	«Наседка и цыплята»
№ 2	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба на носках	Без предметов.	1.Равновесие: ходьба по шнуру с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч.	«Наседка и цыплята» Ходьба в колонне по одному.
№ 3 (воспитатель)	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба на носках	Без предметов	1.Равновесие: ходьба по шнуру с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч	«Наседка и цыплята» Ходьба в колонне по одному.
№ 4	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках	С кольцами	1. Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Прыжки: спрыгивание со скамейки на мат.	«Вороны»
№ 5	Ходьба и бег по кругу Ходьба на носках	С кольцами	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяча из-за головы. 2. Прыжки: спрыгивание со скамейки на мат.	«Вороны» Ходьба в колонне по одному.

№ 6 (воспитатель)	Ходьба и бег по кругу Ходьба на носках	С кольцами	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении 2. Прыжки: спрыгивание со скамейки.	«Вороны» Ходьба в колонне по одному.
№ 7	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках	С кубиками.	1. Метание: бросание мяча из-за головы. 2.Переползание через бревно.	«Зайцы»
№ 8	Ходьба и бег по кругу Ходьба на носках	С кубиками.	1.Метание: бросание мяча из-за головы. 2. Переползание через несколько модулей разной формы.	«Зайцы». Ходьба в колонне по одному.
№ 9 (воспитатель)	Ходьба и бег по кругу Ходьба на носках	С кубиками	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Переползание через несколько модулей разной формы.	«Сугробы»
№ 10	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с высоким подниманием коленей.	С мячом.	1. Равновесие: ходьба по шнуру. 2.Переползание через бревно.	«Кот и мыши»
№ 11	Ходьба и бег по кругу Ходьба с высоким подниманием коленей.	С мячом.	1.Равновесие: ходьба по шнуру с мешочком на голове. 2. Переползание через несколько модулей разной формы.	«Кот и мыши»
№ 12 (воспитатель)	Ходьба и бег по кругу Ходьба с высоким подниманием коленей	Без предметов	1. Ходьба по шнуру с мешочком на голове. 2. Переползание через несколько модулей разной формы.	«Кот и мыши»

Январь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры

№ 1	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с высоким подниманием коленей.	С лентами	1. Равновесие: ходьба по доске. 2. Прыжки : спрыгивание со скамейки на мат.	«Ёлочки»
№ 2	Ходьба и бег по кругу Ходьба с высоким подниманием коленей.	С лентами	1.Равновесие: ходьба по доске с мешочком на ладони. 2. Прыжки: спрыгивание со скамейки на мат в плоский обруч.	«Ёлочки»
№3 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу Ходьба с высоким подниманием коленей.	С лентами	1.Равновесие: ходьба по доске с мешочком на ладони. 2. Прыжки: спрыгивание со скамейки на мат	«Ёлочки»
№ 4	Ходьба и бег по кругу. Ходьба парами.	С флажками.	1. Прокатывание мяча вокруг кеглей. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 2. Прыжки через кубики.	«Кролики»
№ 5	Ходьба и бег по кругу Ходьба парами.	С флажками.	1.Метание: прокатывание мяча вокруг кеглей. Бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку. 2. Прыжки через модули.	«Кролики»
№ 6 (воспита тель)	Ходьба по кругу Ходьба парами	С флажками	1.Метание: прокатывание мяча вокруг кеглей. 2. Прыжки через модули.	«Кролики»
№ 7	Ходьба и бег по кругу. Ходьба приставными шагами.	С кубиками.	1. Метание: бросание мяча вверх двумя руками 2. Ползание по наклонной доске.	«Вороны»
№ 8	Ходьба и бег по кругу. Ходьба приставными шагами.	С кубиками.	1. Метание: бросание мяча вверх двумя руками 2. Ползание по наклонной доске.	«Вороны»

№ 9 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу Ходьба приставными шагами.	С кубиками	1.Метание: прокатывание мяча вокруг кеглей. 2. Прыжки через модули.	«Вороны»
№ 10	Ходьба и бег по кругу.	С мячами	1.Равновесие: ходьба по ребристой доске. 2. Подлезание в воротики.	«Найди свой цвет»
№ 11	Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу воспитателя.	С мячами.	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2. Подлезание в воротики боком.	«Найди свой цвет»
№ 12 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу воспитателя.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2. Подлезание в воротики боком.	«Найди свой цвет»

Февраль

Физ. занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба и бег по кругу.	С лентами	1.Равновесие: ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки через модули.	«Ёлочки»
№ 2	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагивании ем модулей.	С лентами	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2. Прыжки через модули.	«Ёлочки»
№ 3 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагивании ем модулей.	С лентами	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2. Прыжки через модули.	«Ёлочки»
№ 4	Ходьба и бег по кругу.	С обручами.	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки в глубину.	«Птички»

№ 5	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагивании ем модулей.	С обручами.	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении и метание в горизонтальную цель. 2. Прыжки в глубину.	«Птички»
№ 6 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагивании ем модулей.	С обручами.	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении и метание в горизонтальную цель. 2. Прыжки в глубину.	«Птички»

№ 7	Ходьба и бег по кругу.	С погремушками.	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Подлезание в воротики.	«Кролики»
№ 8	Ходьба и бег по кругу. Ходьба приставным шагом.	С погремушками.	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении и метание в горизонтальную цель. 2. Подлезание в воротики.	«Кролики»
№ 9 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу. Ходьба приставным шагом.	С погремушками	1.Метание: прокатывание мяча в прямом направлении и метание в горизонтальную цель. 2. Подлезание в воротики.	«Кролики»
№ 10	Ходьба и бег по кругу.	Без предметов	1. Равновесие: перешагивание через модули. 2. Подлезание по наклонной доске.	«Найди свой цвет»
№ 11	Ходьба и бег по кругу. Ходьба по скамейке.	Без предметов	1. Равновесие: перешагивание через рейки лестницы. 2. Подлезание по наклонной доске.	«Найди свой цвет»
№ 12 (воспита тель)	Ходьба и бег по кругу.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2. Прыжки через модули.	«Найди свой цвет»

Март

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.

№ 1	Ходьба и бег по кругу.	Без предметов	1. Равновесие: перешагивание через модули. 2. Прыжки с ноги на ногу	«Воробьи и кот»
№ 2	Ходьба и бег по кругу. Ходьба по бревну.	Без предметов	1.Равновесие: перешагивание через рейки лестницы. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на батуте.	«Воробьи и кот»
№ 3 (воспит атель)	Ходьба и бег по кругу.	Без предметов	1. Равновесие: перешагивание через модули. 2. Прыжки с ноги на ногу	«Воробьи и кот»
№ 4	Ходьба и бег по кругу.	С кубиками.	1. Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки в длину с места	«Поезд»
№ 5	Ходьба и бег по кругу. Ходьба парами.	С кубиками.	1. Метание: прокатывание мяча между кеглями. 2. Прыжки на батуте.	«Поезд»
№ 6 (воспит атель)	Ходьба и бег по кругу. Ходьба парами.	С кубиками	1. Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки через «ручей»	«Поезд»
№ 7	Ходьба и бег по кругу.	С флажками	1. Метание малого мяча вдаль. 2. Лазание по гимнастической стенке.	«Мазай и зайцы»
№ 8	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках.	С флажками	1. Метание малого мяча через верѐвку. 2. Лазание по гимнастической стенке.	«Мазай и зайцы»
№ 9 (воспит атель)	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках.	С флажками	1. Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки через «ручей»	«Мазай и зайцы»
№ 10	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С кубиками.	1. Равновесие: кружение в одну и другую стороны. 2. Лазание по гимнастической стенке.	«Кролики»

№ 11	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С кубиками.	1. Равновесие: кружение в разные стороны с «пружинкой». 2. Лазание по гимнастической стенке.	«Кролики»
№12 (воспит атель)	Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С кубиками	1. Равновесие: кружение в разные стороны с «пружинкой».	«Кролики»

Апрель

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С мячами	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Самолѐты»
№ 2	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С мячами.	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Самолѐты»
№ 3 (воспит атель)	Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2. Прыжки: прямой галоп	«Самолѐты»
№ 4	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С лентами	1. Метание вдаль мешочка с песком. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Воробьи и кот»
№ 5	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С лентами	1. Метание вдаль мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Воробьи и Кот»

№ 6 (воспит атель)	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С лентами	1. Метание: прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Прыжки через «ручей»	«Воробьи и Кот»
№ 7	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочкас песком. 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Зайцы»
№ 8	Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Зайцы»
№ 9 (воспит атель)	Ходьба с выполнением заданий.	С погремушками	1. Равновесие: кружение в разные стороны с «пружинкой».	«Зайцы»
№ 10	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С обручами.	1. Равновесие:кружение в разные стороны. 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Кролики»
№ 11	Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба с выполнением заданий.	С обручами.	1. Равновесие:кружение в разные стороны. 2. Ползание: проползти в обруч, поставленный вертикально	«Кролики»
№ 12 (воспит атель)	Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей.	Без предметов	1.Кружение в разные стороны. 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально	«Кролики»

Май

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1-12	Ходьба и бег по кругу.	Без предметов.	Диагностика ОВД	«Кролики»

Июнь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	Без предметов	1Ходьба по узкой дорожке. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Наседка и цыплята»
№ 2	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	Без предметов	1.Ходьба по узкой дорожке, руки на поясе. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Пузырь»
№ 3	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	Без предметов	1.Ходьба по узкой дорожке, руки на поясе. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Пузырь»
№ 4	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С лентами	1. Метание вдаль мешочка с песком. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Вороны»
№ 5	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С лентами	1. Метание вдаль мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Петух»
№ 6	Ходьба с выполнением заданий.	С лентами	1. Метание вдаль мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Прыжки: прямой галоп.	«Петух»
№ 7	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочка с песком. 2. Ползание: пролезть в обруч, поставленный вертикально.	«Найди свой домик»

№ 8	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Ползание: пролезть в обруч, поставленный вертикально.	«Зайка»
№ 9	Ходьба с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Ползание: пролезть в обруч, поставленный вертикально.	«Зайка»
№ 10	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	Без предметов.	1. Равновесие: кружение в разные стороны. 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Поезд»
№ 11	Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба с выполнением заданий.	Без предметов.	1. Равновесие: кружение в разные стороны. 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Мельница»
№ 12	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках, с высоким подниманием коленей.	Без предметов	1. Равновесие: кружение в разные стороны с «пружинкой» 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Мельница»

Август

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	Без предметов	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Подлезание в воротики	«Самолеты»
№ 2	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках.	Без предметов	1. Метание в горизонтальную цель. 2. Подлезание в воротики.	«Кисель»
№ 3	Ходьба с выполнением заданий.	Без предметов	1. Прокатывание мяча в прямом направлении и метание в горизонтальную цель.	«Самолеты»

№ 4	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С лентами	1. Ходьба по узкой дорожке в прямом направлении. 2. Прыжки через «ручей».	«Трамвай»
№ 5	Ходьба и бег по кругу.Ходьба на носках.	С лентами	1.Равновесие: ходьба по узкой дорожке по спирали 2. Прыжки через «ручей».	«Встань в круг»
№ 6	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С лентами	1.Равновесие: ходьба по узкой дорожке по спирали 2. Прыжки через «ручей».	«Встань в круг»
№ 7	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочка с песком. 2. Пролезть в обруч, поставленный вертикально.	«Птички»
№ 8	Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Ползание: пролезть в обруч, поставленный вертикально.	«Кот и мыши»
№ 9	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с выполнением заданий.	С погремушками	1. Метание вдаль мешочка с песком. 2.Пролезтьвобруч, поставленный вертикально.	«Кот и мыши»
№ 10	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	Без предметов.	1. Равновесие: кружение в разные стороны. 2. Ползание: проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Найди свой цвет»
№ 11	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с высоким подниманием коленей.	Без предметов.	1. Кружение в разные стороны с «пружинкой» 2. Ползание: проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Кисель»
№ 12	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с выполнением заданий.	Без предметов.	1. Равновесие: кружение в разные стороны с «пружинкой» 2. Проползти в обруч, поставленный вертикально.	«Найди свой цвет»

1.4. Перспективное планирование образовательной деятельности в младшей группе по физическому развитию.

Форма организации	Программные задачи	Содержание
	Сентябрь	
I. НОД	Определить уровень развития ОВД	Диагностика ОВД
II. Досуги и развлечения	Учить правилам поведения на природе.	«Лесные приключения»
	Октябрь	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию.	Х. по кругу
2) Бег	Учить соблюдать дистанцию.	Б.врассыпную
3) Прыжки	Добиваться частых, легких подскоков и мягкого приземления на носки при подпрыгивании на двух ногах.	Прыжки на двух ногах на месте Прыжки через шнуры, положенные на расстояние 40 см.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, координацию движений	Ползание на четвереньках Подлезание под воротиками.
5) Метание	Учить регулировать силу отталкивания при прокатывании мяча мягко касаясь его пальцами.	Прокатывание мяча в прямом направлении; между предметами
6) Равновесие	Учить правильно ставить ногу с носка впереди себя и смотреть вперед при Х.	Х. и бег между двумя шнурами.
III. Праздники и развлечения	Воспитывать интерес к животному миру, к сохранению природы.	«В гости к Ёжику»
	Ноябрь	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, ориентироваться в пространстве.	Х. по кругу. Х. по кругу с поворотом кругом. Х. с остановкой по сигналу.
2) Бег	Развивать равномерность Б.	Б. по кругу.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

	на полусогнутые ноги.	Прыжки через ручей.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы живота, стопы и кисти	Ползание на четвереньках в прямом направлении. Ползание между кеглями; под воротиками.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу	Ловить мяч от инструктора и бросать обратно. Прокатывать мяч в прямом направлении.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х.	Ходьба по шнуру прямо. Х. между двумя линиями.
III. Праздники и развлечения	Учить ответственно относиться к своему здоровью. Развивать зрительное внимание.	«Кто быстрее?» «Быть здоровыми хотим»
Декабрь		
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, ориентироваться в пространстве.	Х. в колонне по одному. Х. на носках. Х. с высоким подниманием коленей.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве. Учить сохранять направление Б.	Б. по кругу.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки из обруча в обруч. П. в глубину.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Переползание через бревно; через несколько модулей разной формы.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Прокатывать мяч в прямом направлении; бросать из-за головы вдаль.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по шнуру
III. Праздники и развлечения	Развивать творческое воображение. Обогащать эмоциональными впечатлениями.	«Где ты, Дед Мороз?» «Что нам нравится зимой?»
Январь		
I. НОД	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать	Х. в колонне по одному. Х. на носках. Х. с

1)Ходьба	движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, ориентироваться в пространстве.	высоким подниманием коленей. Х. парами.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве. Учить сохранять направление Б. Развивать равномерность Б.	Б. в колонне по одному. Б. с остановкой по сигналу
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки в глубину. П. через кубики.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Подлезание под шнуры.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча вверх двумя руками.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по доске с мешочком на ладони. Х. по ребристой доске.
III. Праздники и развлечения	Расширять словарь. Развивать воображение.	«Путешествие в сказку»
	Февраль	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, сочетать Х. в колонне по одному с заданием для рук; согласовывать движения.	Х. в колонне по одному. Х. на носках. Х. с высоким подниманием коленей. Х. парами. Х. по скамейке. Х. с перешагиванием предметов
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать движения.	Б. в колонне по одному. Б. с остановкой по сигналу
3) Прыжки	Учить правильному и.п., правильному замаху и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки через модули.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Подлезание под шнуры. Ползание по наклонной доске.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу.	Прокатывать мяч в прямом направлении; метание в горизонтальную цель.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать	Х. по ребристой доске. Х. с парешагиванием

	живот при Х., развивать глазомер	предметов.
III. Праздники и развлечения	Развивать быстроту, силу, координацию, гибкость.	«Догони!» «Не боимся мы мороза!»
	Март	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить держать ровно спину, соблюдать дистанцию, согласовывать движения.	Х. на носках. Х. по кругу, взявшись за руки. Х. с выполнением задания.
2) Бег	Развивать равномерность Б.	Б. врассыпную. Б. по кругу.
3) Прыжки	Отрабатывать все фазы прыжка в длину с места. Развивать легкость, полетность.	Прыжки в длину с места. П. с ноги на ногу. Прыжки на батуте.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Лазанье по г. стенке.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость; учить всем фазам метания в вертикальную цель.	Х,, перешагивая модули.
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	
III. Праздники и развлечения	Учить заботиться о своем здоровье	«Путешествие девочки Маши в страну Неболейка»
	Апрель	
I. НОД **1)Ходьба**	Развивать ориентировку в пространстве. Соблюдать дистанцию, согласовывать движения.	Х. с высоким подниманием коленей. Х. по кругу с выполнением заданий.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б. , взявшись за руки. Б. по кругу.
3) Прыжки	Развивать легкость, полетность, взрывную силу.	П. вверх, доставая предмет. Прямой галоп.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость; учить всем фазам метания.	Метание вдаль мешочка с песком.
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	Ходьба и бег. по ребристой доске. Кружение.
III. Праздники и развлечения	Развивать зрительное внимание. Обогащать	«Космос» «Парад планет»

впечатлениями, расширять словарь.		
Май		
I. НОД	Определить уровень развития ОВД.	Диагностика ОВД
II. Досуги и развлечения	Учить правилам поведения на дороге.	«Красный, желтый, зеленый » «Лиса – хитрюшка»

Приложение 2. Средняя группа
2.1. Возрастные особенности детей

На пятом году жизни движения ребѐнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всѐ более устойчивый характер. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всѐ это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

2.2. Физическое воспитание и развитие детей

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – в группе. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счѐт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей могут раздавать инвентарь и уборать его после занятия.

При обучении основным видам движений применяются игровые приѐмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приѐмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое используются ориентиры, а при перестроении в три колонны можно назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включаются шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Дети осваивают одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные поло-жения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

—самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
—сохранять исходное положение;
—четко выполнять повороты в стороны;
— выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
— сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
— сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

—энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
—ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
—принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
— подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек,

—двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Благодаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и полезное для развития содержание перечисленных ниже физических упражнений.

2.3. Комплексно-тематическое планирование работы инструктора по физической культуре с детьми средней группы.

Сентябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры
№ 1-10			Диагностика ОВД	
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег врассыпную.	Без предметов	Круговая тренировка 1. Равновесие: ходьба по узкой дорожке. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Грибники» Ходьба по залу врассыпную
№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, Бег врассыпную.	Без предметов	1.Равновесие: ходьба по г.скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Разноцветные автомобили» Ходьба в колонне по одному с заданием для рук.

Октябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры
№1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, Бег врассыпную.	Без предметов	1.Равновесие: ходьба по гскамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Разноцветные автомобили» Ходьба в колонне по одному с заданием для рук.
№2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, Бег врассыпную.	Без предметов	1.Равновесие: ходьба по г.скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, огибая кегли, поставленные в один ряд длиной 3м.	«Разноцветные автомобили» Ходьба в колонне по одному с заданием для рук.

№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, Бег врассыпную.	Без предметов	1.Равновесие: ходьба по шнуру, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Разноцветные автомобили» Ходьба в колонне по одному с заданием для рук.
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках. Бег врассыпную.	С мячом.	1Прыжки на двух ногах через шнуры. (4 шнура через 40 см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	«Подарки» Ходьба по залу.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках. Бег врассыпную.	С мячом.	Усложнение: прокатывание мячей между ориентирами.	«Подарки» Ходьба по залу.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках. Бег врассыпную.	Без предметов	1Прыжки на двух ногах через шнуры. (4 шнура через40 см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	«Подарки» И. малой подвижности «По дорожке Валя шла».
№ 7	Ходьба, перешагивая кубики. Бег врассыпную	Без предметов.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Перебрасывать мяч через сетку двумя руками из-за головы.	«Самолеты»
№ 8	Ходьба, перешагивая кубики. Бег врассыпную	Без предметов.	Усложнение: ползание на четвереньках между ориентирами, поставленными в один ряд.	«Самолеты»
№ 9 (воспита тель)	Ходьба на носках. Ходьба, перешагивая кубики.	Без предметов.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2.Метание: прокатывание мячей	«Самолеты»
№ 10	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную.	С кубиками.	1.Ходьба по узкой дорожке в прямом направлении. 2Проползти под дугой прямо в группировке, положив руки на колени	«Найди свой домик». И. малой подвижности «Молодой дроздок». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 11	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную.	С кубиками.	Усложнение: Проползти под дугой прямо и боком в группировке.	«Найди свой домик». И. малой подвижности «Молодой дроздок». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную.	С кубиками.	1.Ходьба по узкой дорожке в прямом направлении. 2.Проползти под дугой прямо и боком в группировке.	«Найди свой домик».

Ноябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с изменением направления. Бег между двумя линиями.	С кубиками.	1. Равновесие: ходьба по г.скамейке приставными шагами прямо. 2. Прыжки боком вправо-влево через веревку, положенную на пол.	«Кролики» Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с изменением направления. Бег между двумя линиями.	С кубиками.	Усложнение: ходить по г. скамейке приставными шагами боком	«Кролики» Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с изменением направления. Бег между двумя линиями.	С кубиками.	1. Равновесие: ходьба приставными шагами прямо. 2. Прыжки боком вправо-влево через веревку, положенную на пол.	«Кролики»

№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба и бег по дорожке. Бег медленный	С большим мячом	1.Лазать по доске с опорой на стопы и ладони. 2.Прокатывать мяч между кеглями, поставленными в один ряд.	«Разноцветные автомобили» Ходьба по залу И. малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба и бег по дорожке. Бег медленный		Усложнение: прокатывать мяч одной рукой между кеглями, поставленными в один ряд	«Разноцветные автомобили» Ходьба по залу И. малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьбатна носках. Ходьба и бег по дорожке. Бег медленный	Без предметов	1.Лазать по доске с опорой на стопы и ладони. 2.Прокатывать мяч между кеглями, поставленными в один ряд.	И. малой подвижности «Найди и промолчи».
№ 7	Ходьба на носках. Ходьба в полуприседе Бег с высоким подниманием коленей.	Без предметов.	1Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	«У медведя во бору». Ходьба по залу с изменением направления
№ 8	Ходьба на носках. Ходьба в полуприседе Бег с высоким подниманием коленей.		Усложнение: перебрасывать мячи друг другу двумя руками сверху.	«У медведя во бору». Ходьба по залу с изменением направления
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба в полуприседе	Без предметов.	1Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Метание: прокатывать мяч «змейкой» между кеглями,	«У медведя во бору». Ходьба с изменением направления
№ 10	Ходьба на носках. Бег с изменением направления	С флажками	1.Ползать по доске с опоройна ладони и голени. 2.Перебрасывать мяч друг другу из разных и. п.	«Воробьи и кот» Ходьба по залу с изменением направления.
№ 11	Ходьба на носках. Бег с изменением направления	С флажками	Усложнение: ползать по г.скамейке с опорой на ладони и голени	«Воробьи и кот» Ходьба по залу с изменением направления.

№ 12 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках.	С флажками	1Прыжки из обруча обруч. 2. Прокатывать мяч «змейкой» между кеглями.	«Воробьи и кот» Ходьба с изменением направления.

Декабрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	С обручами.	1. Равновесие: Ходьба приставным шагом по шнуру. 2. Прыжки: прыгать на двух ногах через модули.	«Кролики» Ходьба по залу врассыпную
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	С обручами.	Усложнение: прыгать на одной ноге через модули.	«Кролики» Ходьба по залу врассыпную
№ 3 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках. Бегмедленный	Без предметов.	1. Равновесие: Ходьба приставным шагом по шнуру. 2. Прыжки: прыгать на двух ногах через модули.	«Кролики»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов.	1.Прыжки: спрыгивать с г. скамейки на мат. 2. Метание: перебрасывать мяч через веревку из-за головы двумя руками.	«Разноцветные автомобили» И. малой подвижности «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов.	Усложнение: спрыгивать с г. скамейки в обруч.	«Разноцветные автомобили» И. малой подвижности «Затейники»
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов.	1. Равновесие: Ходьба приставным шагом по шнуру. 2. Прыжки: прыгать на двух ногах через модули.	«Разноцветные автомобили» И. малой подвижности «Затейники»

№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой ведущего. Бег медленный.	С кубиками.	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке, перешагивая через кубик. 2. Лазать по наклонной доске на четвереньках.	«Снежинки» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Бубенцы» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой ведущего. Бег медленный.	С кубиками.	Усложнение: лазать по наклонной доске на четвереньках с переходом на г.стенку	«Снежинки» И. малой подвижности «Бубенцы»
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой ведущего. Бег медленный.	С кубиками.	1. Равновесие: ходьба, руки в стороны, перешагивая через кубики 2. Подлезать под дугу в группировке.	«Снежинки» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег с изменением направления.	Без предметов	1.Подлезать под дугу в группировке, положив руки на колени. 2. Прыжки: прыгать в длину с места	«Подарки» И. малой подвижности «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег с изменением направления.	Без предметов	Усложнение: подлезать под дугу в группировке правым и левым боком.	«Подарки» И. малой подвижности «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам
№ 12 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках.	Без предметов	1.Подлезать под дугу в группировке. 2. Прыгать из обруча в обруч	«Подарки» И. малой подвижности «Затейники»

Январь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры

№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием коленей.	С обручами.	1. Равновесие:пройти по г. скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки:прыгать через модули на двух ногах.	«Кролики» «Молодой дроздок». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием коленей.	С обручами.	Усложнение: прыгать через модули на одной ноге.	«Кролики» «Молодой дроздок». Ходьба по массажным дорожкам.
№3 (воспитатель)	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходить по шнуру. 2.Прыгать через модули на двух ногах.	«Кролики» И. малой подвижности «Молодой дроздок».
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов.	1.Прыжки:спрыгивать с г. скамейки на мат. 2. Метание: перебрасывать мяч друг другу из-за головы.	«Лошадки» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Иголка и нитка».
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов.	Усложнение: спрыгивать с г. скамейки в обруч.	«Лошадки» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Иголка и нитка».
№ 6 (воспитатель)	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по шнуру. 2.Прыжки: прыгать через модули на двух ногах.	«Лошадки» «Иголка и нитка».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег «змейкой».	С мячами	1. Ползать по г. скамейке с опорой на предплечья и голени. 2.Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.	«Перелѐт птиц». Ходьба по залу с заданием для рук. Ходьба по массажным дорожкам.

№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег «змейкой».	С мячами	Усложнение: подбрасывать мяч вверх и пытаться ловить одной рукой.	«Перелѐт птиц». Ходьба по залу с заданием для рук. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег «змейкой».	Без предметов	1.Равновесие: ходьба с мешочком на голове. 2. Ползание и лазанье: подлезание под шнур прямо.	«Лошадки» И. малой подвижности «Иголка и нитка».
№ 10	Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный.	Без предметов.	1.Равновесие:ходьба по г. скамейке смешочком на голове. 2. Ползание и лазанье: подлезание под шнур прямо.	«Воробьи и кот». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Кто внимательный».
№ 11	Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный.	Без предметов.	Усложнение: подлезание под шнур правым и левым боком.	«Воробьи и кот». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Кто внимательный».
№ 12 (воспита тель)	Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.	Без предметов.	1.Равновесие:ходьба мешочком на голове. 2. Подлезание под шнур прямо, правым и левым боком.	«Воробьи и кот». И. малой подвижности «Кто внимательный».

Февраль

Физ. занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Б. в среднем темпе.	Без предметов.	1. Ползание и лазанье: лазать по г. скамейке с опорой на ладони и голени. 2. Прыжки в длину с места.	«Снежинки». «Серый заяц» Ходьба по массажным дорожкам.

№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Б. в среднем темпе.	Без предметов.	Усложнение: лазать по г.скамейке на четвереньках; на середине повернуться, спуститься вперед спиной	«Снежинки». «Серый заяц» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспита тель)	Ходьба с заданием для рук.	Без предметов.	1. Ползать «по-медвежьи» с опорой на ладони и ступни. 2. Прыжки из обруча в обруч.	«Снежинки». И. малой подвижности «Серый заяц»
№ 4	Ходьба на носках, на пятках. Бег в среднем темпе.	С гимнастичес кими палками.	1. Ходить по г.скамейке, спрыгнуть на мат. 2.Бросать мяч из-за головы вдаль и бежать за ним по сигналу.	«Ёлочки» Ходьба по залу в разных направлениях.
№ 5	Ходьба на носках, на пятках. Бег в среднем темпе.	С гимнастичес кими палками.	Усложнение: ходить по г. Скамейке с перешагиванием через кубики.	«Ёлочки» Ходьба по залу в разных направлениях.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках.	Без предметов	1. Ползать «по-медвежьи» с опорой на ладони и ступни. 2. Прыжки из обруча в обруч	«Ёлочки»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег парами.	С мячом	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Метание: перебрасывать мяч друг другу разными способами.	«Зайцы и волк» «Кто внимательный». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег парами.	Без предметов	Усложнение: перебрасывать мяч друг другу разными способами из разных исходных положений.	«Зайцы и волк» «Кто внимательный». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег парами.	Без предметов	1. Равновесие: ходить, перешагивая кубики. 2. Прыжки: прыгать через бруски.	«Зайцы и волк» И. малой подвижности «Кто внимательный».

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег парами Бег медленный.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить, перешагивая набивные мячи. 2.Ползать по наклонной доске на четвереньках.	«Снежинки» Ходьба по залу в разных направлениях. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег парами Бег медленный.	Без предметов.	Усложнение: ползать по наклонной доске на четвереньках; перейти на другой пролет г. стенки, спуститься вниз.	«Снежинки» Ходьба по залу в разных направлениях. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 12 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег парами Бег медленный.	Без предметов	1. Равновесие: ходить, перешагивая кубики. 2. Прыжки: прыгать через бруски.	«Снежинки»

Март

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по кругу, взявшись за руки Х. и Б. врассыпную.	Без предметов.	1.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Метание мешочка с песком вдаль.	«Найди свой цвет» Вис на гимнастической стенке Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Х. и Б. врассыпную.	Без предметов.	1.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Метание мешочка с песком вдаль.	«Найди свой цвет» Вис на гимнастической стенке Ходьба по массажным дорожкам.

№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Х. и Б. врассыпную.	Без предметов.	Усложнение: прыгать в длину с места.	«Найди свой цвет» Вис на гимнастической стенке Ходьба по массажным дорожкам.
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по кругу, взявшись за руки.Х. и Б. врассыпную.	Без предметов.	1.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Подлезание под дугу прямо и боком.	«Найди свой цвет»
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по кругу, взявшись за руки.Х. и Б. врассыпную.	Без предметов.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени.	«Найди свой цвет»
№ 6 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба па рами.	Без предметов	1. Подлезание под дугу прямо и боком. 2.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель.	«Разноцветные автомобили»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Бег по узкой дорожке.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по наклонной доске. 2. Прыжки: прыгать на двух ногах «змейкой» между предметами.	«Самолѐты» И. малой подвижности «Как под наши ворота».
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Бег по узкой дорожке.	Без предметов.	Усложнение: пробежать по наклонной доске.	«Самолѐты» И. малой подвижности «Как под наши ворота».
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег по узкой дорожке.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить, перешагивая кубики. 2. Прыжки: прыгать на двух ногах «змейкой» между предметами.	«Самолѐты» И. малой подвижности «Как под наши ворота».

№ 10	Ходьба в полуприседе. Бег по кругу, взявшись за руки.	С обручами.	1. Ползать по г. скамейке с опорой на предплечья и голени. 2. Метание в вертикальную цель.	«Цветы». Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам
№ 11	Ходьба в полуприседе. Бег по кругу, взявшись за руки.	С обручами.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени.	«Цветы». Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам
№12 (воспитатель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе.	Без предметов.	1. Ходить, перешагивая кубики. 2. Прыгать на двух ногах «змейкой» между предметами.	«Цветы».

Апрель

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Х. и Б. врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Поймай комара». И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам
№ 2	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Х. и Б. врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов.	Усложнение: увеличить количество обручей.	«Поймай комара». И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам
№ 3 (воспитатель)	Ходьба на носках, на пятках. Х.врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба по шнуру. 2. Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Поймай комара». И. малой подвижности «Хоровод».

№ 4	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег медленный	С мячом.	1.Прыжки: прыгать на батуте. 2. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой и ловить двумя.	«Ракеты» Вис на гимнастической стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег медленный	С мячом.	Усложнение: прыгать вверхс разбега и достать предмет.	«Ракеты» Вис на гимнастической стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспит атель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях	Без предметов	1.Прыжки: прыгать вверх с места и достать предмет 2. Подлезать под дугу разными способами.	«Ракеты»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег изменением направления движения.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по г.скамейке. 2.Ползать по г.скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Карусель». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег изменением направления движения.	Без предметов.	Усложнение: ходить по г. скамейке с приседанием на середине.	«Карусель». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспит атель)	Ходьба с изменением направления движения.	Без предметов.	1.Прыжки: прыгать вверх с места и достать предмет 2. Подлезать под дугу разными способами.	«К И. малой подвижности «Хоровод». «Карусель».
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов.	1. Лазать по г.стенке чередующимся шагом. 2. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой и ловить двумя.	«Птички и кошка». Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам.

№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: отбивать мяч о землю одной рукой и пытаться ловить одной рукой.	«Птички и кошка». Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 12 (воспитатель)	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов.	1.Прыжки: прыгать вверх с места и достать предмет 2. Подлезать под дугу разными способами.	«Птички и кошка».

Май

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1-3	Ходьба обычная.	Без предметов.	Диагностика ОВД	«Разноцветные автомобили».
№ 4-6	Ходьба и бег по кругу.	Без предметов.	Диагностика ОВД	«Самолеты»
№ 7-9	Ходьба на носках, на пятках.	Без предметов.	Диагностика ОВД	«Карусель»
№ 10-12	Бег медленный	Без предметов.	Диагностика ОВД	«Подарки»

Июнь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег по кругу.	Без предметов.	1. Ходьба и бег по наклонной плоскости вверх и вниз. 2. Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Лисички и курочки» И. малой подвижности «Хоровод».
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег по кругу.	Без предметов.	Усложнение: увеличить количество обручей.	«Подарки»
№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба по скамейке на носках, руки в стороны. 2. Прыгать вверх с места и достать предмет двумя руками.	«Лисички и курочки»

№ 4	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег медленный	Без предметов.	1.Прыгать вверх с места и достать предмет 2. Отбивать мяч о землю одной рукой и ловить двумя.	«Кот и мыши» «Колечко»
№ 5	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: прыгать вверх с разбега и достать предмет.	«Кот и мыши» «Колечко»
№ 6	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег медленный	Без предметов.	1. Прыжок прыгать вверх с разбега и достать предмет.	«Кот и мыши» «Колечко»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег с изменением направления движения.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по г.скамейке. 2.Подлезать под дугу в группировке прямо и боком.	«У медведя во бору».
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег с изменением направления движения.	Без предметов.	Усложнение: ходить по г. скамейке с приседанием на середине.	«У медведя во бору».
№ 9	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег с изменением направления движения.	Без предметов.	Усложнение: ходить по г. скамейке с приседанием на середине. Спрыгивать в обозначенное место	«У медведя во бору». И. малой подвижности «Хоровод».
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предметов.	1. Метание мешочков с песком вдаль. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Воробьи и кот».
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предметов.	1. Метание мешочков с песком в вертикальную цель. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Воробьи и кот».

№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предметов.	Эстафеты: 1. «Пловцы». У первого игрока – надувной круг. Впереди стоят 4 конуса. По сигналу бежать «змейкой» туда и обратно, передать круг следующему. 2. «Веселые пингвины» Через 4 м. стоит конус. По сигналу прыгать с зажатым между коленями мячом до конуса, вернуться бегом, передать мяч.	«Воробьи и кот».

Август

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов.	1. Ходьба приставным шагом по шнуру по прямой траектории. 2. Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Охтники и зайцы»
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов.	Усложнение: ходьба приставным шагом по шнуру, положенному «зигзагом»	«Шишка - камешек»
№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предметов.	Усложнение: увеличить количество обручей для прыжков.	«Хоровод»
№ 4	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег медленный	Без предметов.	1.Прыгать вверх с места и достать предмет 2. Перебрасывать мяч друг другу из-за головы с расстояния 2 м.	«Брось дальше»

№ 5	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: прыгать вверх с разбега и достать предмет.	«Колечко»
№ 6	Усложнение: ходьба в разных построениях.	Без предметов.	1. Прыгать вверх с разбега и достать предмет 2. Перебрасывать мяч друг другу из-за головы с расстояния 2 м.	«Брось дальше», «Колечко»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в К. по одному.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по г.скамейке. 2.Подлезать в воротики в группировке прямо и боком	«Лягушки». И. малой подвижности «Хоровод».
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в К. по одному.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по г.скамейке. 2.Подлезать в воротики в группировке прямо и боком	«Лягушки». И. малой подвижности «Хоровод».
№ 9	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в К. по одному.	Без предметов.	Усложнение: ходить по г. скамейке с приседанием на середине.	«Лягушки». И. малой подвижности «Хоровод».
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег врассыпную.	Без предметов.	1. Метание мешочков с песком вдаль. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Бабочки и лягушки».
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предметов.	1. Метание мешочков с песком вдаль. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Бабочки и лягушки». «Перелизы»

№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в колонне по одному.	Без предметов.	Эстафеты: 1. «Собираем фрукты» Через 5м от старта лежит обруч с фруктами, через 4 м. – корзина. Игрок подбегает к обручу, берет 2 фрукта, бросает в корзину, передает эстафету по руке. 2. «Быстрые и ловкие» Через каждые 2м стоят 4 конуса. Игроки пробегают «змейкой» между конусами, возвращаются по прямой.	«Лягушки и цапля». «Водяной»

2.4. Перспективное планирование образовательной деятельности в средней группе по физическому развитию.

Форма организации	Программные задачи	Содержание
Сентябрь		
I. НОД	Диагностика ОВД	
II. Досуги и развлечения	Учить правилам поведения на природе.	«Лесные приключения»
Октябрь		
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, разворачивать стопы наружу, выпрямлять ноги, умеренно работать руками, слегка приподнимать подбородок.	Х. в колонне по одному
2) Бег	Учить расслаблять плечевой пояс, слегка наклонять голову и корпус вперед.	Б. в колонне по одному. Б. врассыпную
3) Прыжки	Добиваться частых, легких подскоков и мягкого приземления на носки при подпрыгивании на двух ногах.	Прыжки с продвижением вперед, огибая кегли. Прыжки через шнуры, положенные на расстояние 40 см.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, координацию движений	Ползание на четвереньках Подлезание под воротиками.
5) Метание	Учить регулировать силу отталкивания при прокатывании мяча мягко касаясь его пальцами.	Прокатывание мяча между предметами
6) Равновесие	Учить правильно ставить ногу с носка впереди себя и смотреть вперед при Х. по повышенной опоре.	Ходьба по г. скамейке, руки на поясе. Х. между двумя шнурами.
III. Праздники и развлечения	Воспитывать интерес к животному миру, к сохранению природы.	«В гости к Ёжику»
Ноябрь		
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, ориентироваться в пространстве.	Х. в колонне по одному. Х. врассыпную с последующим нахождением своего места.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному	Б. в колонне по одному. Б.между линиями. Б. с

	выносу вперед и подниманию бедра	высоким подниманием бедра.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки через шнуры правым и левым боком.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы живота, стопы и кисти	Ползание на четвереньках по г. скамейке Ползание по-медвежьи по доске.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу. Прокатывать мяч одной рукой между предметами.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х.	Ходьба по г. скамейке приставным шагом
III. Праздники и развлечения	Учить ответственно относиться к своему здоровью	«Кто быстрее?» «Быть здоровыми хотим»
Декабрь		
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, согласовывать движения рук и ног, ориентироваться в пространстве.	Х. в колонне по одному. Х. на носках и пятках. Х. в разных направлениях.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве. Учить сохранять направление Б.	Б. в колонне по одному. Б. с изменением направления.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки через модули. П. в длину с места.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание на четвереньках по наклонной доске. Подлезание под дугу пр. и лев. боком в группировке
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. Прокатывать мяч одной рукой между предметами.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке приставным шагом. Х., приставляя носок одной ноги к пятке другой.
III. Праздники и развлечения	Обогащать эмоциональными впечатлениями. Развивать слуховое и зрительное внимание. Воспитывать коммуникативные качества.	«Где ты, Дед Мороз?» «Что нам нравится зимой?»
Январь		
I. НОД	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать	Х. в колонне по одному. Х. на носках и пятках. Х.

1)Ходьба	движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, согласовывать движения рук и ног, ориентироваться в пространстве.	Х. «змейкой» между предметами. Х. с высоким подниманием бедра.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве. Учить сохранять направление Б. Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б. в колонне по одному. Б. «змейкой». Б. с высоким подниманием бедра.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки через модули. Прыжки в глубину
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание на четвереньках по г. скамейке на предплечьях и голенях. Подлезание под шнуры.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове.
III. Праздники и развлечения	Обогащать эмоциональными впечатлениями. Развивать слуховое и зрительное внимание. Развивать координацию, быстроту, силу, ловкость.	«Путешествие в сказку»
	Февраль	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, сочетать Х. в колонне по одному с заданием для рук; согласовывать движения.	Х. в колонне по одному с заданием для рук. Х. парами.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать движения.	Б. в колонне по одному. Б. парами. Б. врассыпную.
3) Прыжки	Учить правильному и.п., правильному замаху и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки в длину с места.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание на четвереньках по г. скамейке, на середине поворачиваясь кругом на предплечьях и голенях. Ползание по наклонной доске.

5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Перебрасывать мяч друг другу. Бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке, перешагивая кубик. Х. по наклонной доске.
III. Праздники и развлечения	Развивать слуховое и зрительное внимание. Развивать координацию, быстроту, силу, ловкость.	«Догони!» «Не боимся мы мороза!»
Март		
I. НОД **1)Ходьба**	Учить держать ровно спину, соблюдать дистанцию, согласовывать движения.	Х. в полуприседе. Х. по кругу, взявшись за руки.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б. через линии. Б. между линиями. Б. врассыпную.
3) Прыжки	Отрабатывать все фазы прыжка в длину с места. Развивать легкость, полетность.	Прыжки в длину с места. П. «змейкой» между предметами.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание на четвереньках по г. скамейке, на предплечьях и голенях. Ползание по наклонной доске.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость; учить всем фазам метания в вертикальную цель.	Перебрасывать мяч друг другу. Бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	Ходьба и бег. по наклонной доске.
III. Праздники и развлечения	Воспитывать коммуникативные качества и доброжелательное отношение друг к другу, заботиться о своем здоровье.	«Путешествие девочки Маши в страну Неболейка»
Апрель		
I. НОД **1)Ходьба**	Развивать ориентировку в пространстве. Соблюдать дистанцию, согласовывать движения.	Х. с изменением направления.

2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б. челночный. Б. , взявшись за руки.
3) Прыжки	Развивать легкость, полетность, взрывную силу.	Прыжки из обруча в обруч. П. вверх, доставая предмет.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость; учить всем фазам метания в вертикальную цель.	
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	Ходьба и бег. по наклонной доске.
III. Праздники и развлечения	Обогащать эмоциональными впечатлениями. Развивать слуховое и зрительное внимание. Воспитывать коммуникативные качества. Расширять словарь.	«Космос» «Парад планет»
	Май	
I. НОД	Диагностика ОВД	
II. Досуги и развлечения	Учить правилам поведения на дороге. Прививать навыки здорового образа жизни.	«Красный, желтый, зеленый».

Приложение 3. Старшая группа

3.1. Возрастные особенности детей

На шестом году жизни ребѐнок овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

3.2.Физическое воспитание и развитие детей

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, прыжки через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребѐнка. В содержание физкультурных занятий включаются упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание обращается на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. равняться и размыкаться.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: сохранять дистанцию во время ходьбы и бега, выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опори. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно проводить подвижные игры.

3.3. Комплексно-тематическое планирование работы инструктора по физической культуре с детьми старшей группы

Сентябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры
№ 1-10			Диагностика ОВД	
№ 11	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	1.Ходьба по г.скамейке боком приставным шагом. Ползание на предплечьях и голенях. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками.	«Мы - веселые ребята» Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам
№ 12	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	1.Ходьба по г.скамейке боком приставным шагом. Ползание на предплечьях и голенях. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками.	«Мы - веселые ребята» Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам

Октябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры
№1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. Пролезание в обруч разными способами. 2.Прыжки в глубину. 3. Прокатывать мяч двумя руками по прямой траектории.	«Яблонька» Ходьба врассыпную по залу. Ходьба по массажным дорожкам.
№2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов	Усложнение: прокатывать мяч «змейкой» между ориентирами.	«Яблонька» Ходьба врассыпную по залу. Ходьба по массажным дорожкам.

№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.	Без предметов	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2. Пролезание в обруч разными способами. 3. Прокатывать мяч двумя руками по прямой траектории.	«Яблонька»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег широким и Мелким шагом.	С обручами.	1.Ходьба по г.скамейке на носках Подлезание под дуги в группировке прямо. 2.Впрыгивание на модули высотой 20 см. 3. Метание: бросать мяч друг другу разными способами.	«Капуста» Ходьба по залу с заданием для рук. «Хоровод» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег широким и Мелким шагом.	С обручами.	Усложнение: подлезание под дуги в группировке прямо и боком.	«Капуста» Ходьба по залу с заданием для рук. «Хоровод» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов	1.Ходьба на носках 2. Подлезание под дуги в группировке прямо и боком. 3.Впрыгивание на модули высотой 20 см.	«Капуста»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	1.Ходьба по г.скамейке, перешагивая кубики. Ползание по г.скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2.Прыжки на двух ногах через модули. 3. Бросать мяч вверх, о землю, ловить двумя руками.	«Яблоко» Ходьба по залу. «Веселый хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	Усложнение: прыжки на одной ноге через модули.	«Яблоко» Ходьба по залу. «Веселый хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 9 (воспита тель)	Ходьба со сменой положения рук.	Без предметов.	1. Ходить, перешагивая кубики. 2.Прыжки на двух ногах через модули	«Веселый хоровод».
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег медленный.	С г/ палками.	1.Ходьба по г.скамейке с мешочком на голове. Ползать по г.скамейке на животе. 2. Прыгать на двух ногах через предметы. 3. Бросать мяч друг другу разными способами.	«Судно сгрузом». Ходьба по залу с изменением направления «Веселый хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег медленный	С г/ палками.	1. Равновесие: ходьба по г.скамейке с мешочком на голове. Ползание: ползать по г.скамейке на животе. 2.Прыжки: прыгать на двух ногах через предметы. 2. Метание: бросать мяч друг другу разными способами.	«Ловишки». Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег со сменой положения рук. Бег медленный.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба с мешочком на голове. 2.Прыжки: прыгать на двух ногах через предметы.	«Совушка»

Ноябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег «змейкой».	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г.скамейке с мешочком на голове. Прыжки в длину с места. 2. Метание: отбивать мяч о стену. 3. Лазанье по веревочной лестнице.	«Лесной хоровод». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.

№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег «змейкой».	Без предметов.	Усложнение: отбивать мяч о стену с хлопком.	«Лесной хоровод». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег «змейкой».		1. Равновесие: ходьба с мешочком на голове. 2.Прыжки: прыгать на двух ногах через предметы.	«Лесной хоровод».
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перешагиванием предметов. Бег медленный.	С большим мячом.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по шнуру приставным шагом. Прыжки в длину с места. 2.Лазанье и ползание: ползать по г. скамейке на спине. 3. Метание: отбивать мяч о стену.	«Урожай» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перешагиванием предметов. Бег медленный.	С большим мячом.	Усложнение: отбивать мяч о стену с поворотом.	«Урожай» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перешагиванием предметов. Бег медленный.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по шнуру приставным шагом. 2. Прыжки: прыгать через «ручей» (два шнура, положенные на пол).	«Урожай» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег медленный.	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходьба по гимнастической скамейке, приседая на середине и касаясь еѐ руками. Прыжки в высоту с разбега. 2.Лазанье и ползание: ползать по г. скамейке на предплечьях и голенях. 3. Метание: отбивать мяч о землю двумя руками.	«Хитрая лиса» Ходьба врассыпную по залу. Ходьба по массажным дорожкам.

№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег медленный.	С г/палками.	Усложнение: прыгнуть в высоту с разбега и достать предмет.	«Хитрая лиса» Ходьба врассыпную по залу. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный.		1. Равновесие: ходьба по шнуру. 2.Лазанье и ползание: лазать «по-медвежьи»	«Урожай» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба широким и мелким шагом. Бег медленный	С малым мячом.	1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. 2.Ползание по г.скамейке на предплечьях и голенях. 3 Метание: отбивать мяч о землю двумя руками.	«Совушка». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба широким и мелким шагом. Бег медленный	С малым мячом.	Эстафеты. 1. Пройти по г. скамейке, на середине присесть и коснуться еѐ руками. Пробежать. Пролезть в обруч. 2. Пройти по г.скамейке, на середине повернуться кругом. Пробежать. Перепрыгнуть три модуля.	«Ловишки». Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба широким и мелким шагом. Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходьба с поворотом кругом по сигналу. 2. Пролезать в обручи, поставленные вертикально (6 штук)	«Совушка».

Декабрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.

№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба широким и мелким шагом. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г/скамейке, перешагивая кубики Прыгать из обруча в обруч. 2.Лазанье и ползание: подлезать под дуги. 3. Метание: отбивать мяч о стену с хлопками.	«День и ночь». Ходьба по залу. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба широким и мелким шагом. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: увеличить количество обручей для прыжков.	«День и ночь». Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
№ 3 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба широким и мелким шагом. Бег медленный	Без предметов.	1. Равновесие: ходить, перешагивая кубики. 2.Прыгать из обруча в обруч. 3.Лазанье и ползание: подлезать под дуги.	«День и ночь». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить спиной вперед. Подлезать под дуги. 2.Прыжки в высоту с разбега. 3. Метание: бросать мяч вверх, о землю и ловить двумя руками.	«Снежинки». Игровое упражнение «Прикрепи деталь». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный.	С обручами.	Усложнение: бросать мяч вверх, о землю и ловить одной рукой.	«Снежинки». Игровое упражнение «Прикрепи деталь». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный.	Без предметов	1. Равновесие: ходить спиной вперед. 2.Подлезать под дуги в группировке прямо и боком. 3.Прыгнуть с разбега и достать предмет.	«Снежинки».

№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба «змейкой». Бег медленный.	Без предметов.	1. Равновесие: полуприсед с последующим выставлением ноги на носок. Лазанье и ползание: лазать по веревочной лестнице. 2. Метание: отбивать мяч о стену с поворотом. 3. Прыжки: прыгать через короткую скакалку на двух ногах.	«Мороз – Красный Нос». Ходьба по залу врассыпную. И. малой подвижности «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба «змейкой». Бег медленный.	Без предметов.	Усложнение: прыгать через короткую скакалку на одной ноге.	«Мороз – Красный Нос «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспитатель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба «змейкой». Бег медленный.	Без предметов.	1. Равновесие: полуприсед с последующим выставлением ноги на носок. 2. Прыгать из обруча в обруч.	«Затейники»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба «змейкой». Бег медленный	С г/палками	1.Лазать по г. стенке, используя одноименную координацию рук и ног. 2. Метание: бросать мяч друг другу разными способами. 3. Прыгать через длинную скакалку.	«Два Мороза» Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба «змейкой». Бег медленный	С г/палками	1. Пробежать «змейкой» между ориентирами. Забраться на г.стенку, используя одноименную координацию рук и ног. 2.Прыгать из обруча в обруч. Бежать до ориентира.	«Два Мороза» Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба «змейкой». Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходить спиной вперед. 2.Подлезать под дуги в группировке прямо и боком. 3.Прыгнуть с разбега и достать предмет.	«Два Мороза»

Январь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег медленный. Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке на носках. Прыгать через модули. 2.Лазанье и ползание: лазать по г. стенке. 3. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой.	«Лошадки» Ходьба по залу врассыпную. Вис на г.стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег медленный. Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов.	Усложнение: ходить по г. скамейке, на середине повернуться кругом.	«Лошадки» Ходьба по залу врассыпную. Вис на г.стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег медленный.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить на носках с поворотом кругом по сигналу. 2. Прыгать через модули.	«Лошадки»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе Бег медленный Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по г. скамейке, на середине присесть и коснуться еѐ руками. Прыгать в высоту с места. прыгать на батуте. 2.Лазанье и ползание: лазать по г. стенке. 3. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой.	«Стой, олень» Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе Бег медленный Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов.	Усложнение: лазать по г. стенке с переходом на другой пролет.	«Стой, олень» Ходьба по залу с заданием для рук.

№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе Бег медленный. Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов.	1.Прыгать в высоту с места. 2. Пролезать в обручи, поставленные вертикально (6шт.).	«Стой, олень» Ходьба с заданием для рук.
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	С г/палками.	1. Равновесие: ходить по г. скамейке на четвереньках. Лазанье и ползание: ползать по г скамейке на животе. 2.Прыгать из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель.	«Ходит Васька беленький». Ходьба по залу. Дыхательное упражнение: «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени.	«Ходит Васька беленький». Дыхательное упражнение: «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов	1. Равновесие: Ходить спиной вперед. 2.Прыгать из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель.	«Ходит Васька беленький».
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, перешагивая модули Бег медленный. Бег в сочетании с прыжками.	С малым мячом.	1.Ходить по шнуру. Лазанье и ползание: лазать по г. стенке. 2.Прыгать из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель.	«Ёлочки» Дыхательное упражнение «Вертолет» Ходьба по массажным дорожкам.

№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках на пятках. Ходьба, перешагивая модули. Бег медленный. Бег в сочетании с прыжками.	С малым мячом.	Эстафеты. 1. «Кто быстрее оденется?» 2. Метание в вертикальную цель. 3. «Хоккеисты».	«Ходит Васька беленький». «Ёлочки» Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках на пятках. Ходьба, перешагивая модули. Бег медленный. Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов	1.Ходить по шнуру. 2.Прыгать из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель	«Ходит Васька беленький». «Ёлочки»

Февраль

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный Бег в сочетании с ходьбой.	С обручами	1. Равновесие: ходить по г. скамейке, перешагивая кубики. Прыгать на одной ноге через модули. 2.Лазанье и ползание: подлезать под дуги. 3. Метание: забрасывать мяч в баскетбольную корзину.	«Разноцветные автомобили». Ходьба по залу. Вис на г.стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный Бег в сочетании с ходьбой.	С обручами	Усложнение: ходить по г. скамейке, перешагивая через набивные мячи.	«Разноцветные автомобили». Ходьба по залу. Вис на г.стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов	1. Равновесие: Ходить, перешагивая кубики. 2. Прыгать на одной ноге через модули.	«Ёлочки» Дыхательное упражнение «Вертолет»

№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный Бег челночный.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по г. скамейке на носках. Прыжки: впрыгивать на модули. 2. Лазанье и ползание: лазать по канату. 3. Метание: перебрасывать мяч друг другу разными способами.	«Снежинки» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный Бег челночный.	Без предметов.	Усложнение: перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений.	«Снежинки» Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный Бег челночный.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить на носках с поворотом кругом по сигналу. 2.Прыжки: впрыгивать на модули.	«Снежинки» Игровое упражнение «Ходим в шляпах».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в пары. Бег медленный Бег «змейкой».	С г/палками	1. Равновесие: вбегать и сбегать по наклонной доске. прыгать из обруча в обруч. 2. Лазанье и ползание: лазать по г. стенке. 3. Метание: перебрасывать мяч друг другу разными способами.	«Ели, èлки, èлочки» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок» Ходьба в разных направлениях.
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в пары. Бег медленный Бег «змейкой».	С г/палками	Усложнение. Равновесие: увеличить угол наклона доски.	«Ели, èлки, èлочки» Ходьба «Нос-пол-потолок» Ходьба в разных направлениях.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба с перестроением в пары. Бег медленный Бег «змейкой».	Без предметов	1.Прыгать из обруча в обруч. 2. Равновесие: ходить, перешагивая кубики.	«Ели, èлки, èлочки» Ходьба Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклон ной доске. Бег мелким и широким шагом.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по шнуру. Прыжки: прыгать в длину с места. 2.Лазанье и ползание: лазать по г.скамейке на животе. 3. Метание: отбивать мяч о стену разными способами.	«Смелые и ловкие». «Мы – летчики». Дыхательное упражнение «Вертолет». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	1. Пройти по г. скамейке, перешагивая кубики. Пролезть в воротики, . 2. Прыгать на одной ноге через модули. Пробежать. 3. Передавать мяч от первого игрока к последнему через голову	«Смелые и ловкие». «Мы- летчики». Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по по наклон ной доске. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить на носках с поворотом кругом по сигналу. 2.Прыжки: впрыгивать на модули.	«Смелые и ловкие». «Мы- летчики». Ходьба с заданием для рук.

Март

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в пары Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке на четвереньках. 2. Лазанье и ползание: лазать по г. стенке. 3. Метание: отбивать мяч о стену разными способами.	«Собери букет». Ходьба по залу врассыпную Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба с перестроением в пары Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов.	Усложнение: лазать по г. стенке с переходом на другой пролет.	«Собери букет». Ходьба по залу врассыпную Ходьба по массажным дорожкам.

№ 3 (воспита тель)	Ходьба с перестроением в пары Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов.	1.Прыгать из обруча в обруч. 1. Равновесие: ходить, перешагивая кубики.	«Собери букет». Ходьба по залу врассыпную между фитболами. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных направлениях. Бег медленный. Бег «змейкой».	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: вбегать и сбегать по наклонной доске. 2.Лазанье и ползание: ползать по г. скамейкена животе. 3. Метание: перебрасывать мяч друг другу разными способами.	«Скворцы». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба в разных направлениях. Бег медленный. Бег «змейкой».	С обручами.	Усложнение. Равновесие: увеличить угол наклона доски.	«Скворцы». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба в разных направлениях. Бег «змейкой».	Без предметов	1. Равновесие: ходить на носках с поворотом кругом по сигналу. 2.Прыжки: впрыгивать на модули.	«Скворцы».
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег медленный	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по г. скамейке на четвереньках. Лазать по канату 2. Метание: перебрасывать мяч друг другу разными способами. 3. Прыгать из обруча в обруч.	«Бездомный заяц». Ходьба по залу в разных направлениях. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: увеличить количество обручей для прыжков.	«Бездомный заяц». Ходьба по залу в разных направлениях. Ходьба по массажным дорожкам.

№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег медленный	Без предметов.	1. Ползать на четвереньках. 2. Прыгать из обруча в обруч	«Бездомный заяц». Ходьба в разных направлениях.
№ 10	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменой положения рук. Бег медленный Бег «змейкой».	С г/ палками.	1. Равновесие: ходить по г. скамейке с поворотом кругом. 2.Лазанье и ползание: ползать по г. Скамейке на предплечьях и голенях. 3. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой	«Пожарные на учении». «Кто внимательный». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	Эстафеты. 1. Проползти по г.скамейке на предплечьях и голенях. Пролезть в воротики. 2. Прыгать «змейкой» между ориентирами с мячом, зажатым между коленями. 3. Прокатить фитбол «змейкой» между ориентирами.	«Смелые и ловкие». Ходьба по залу И. малой подвижности «Фигура». Ходьба по массажным дорожкам.
№12 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить на носках с поворотом кругом по сигналу. 2.Прыжки: впрыгивать на модули.	«Смелые и ловкие». Ходьба с заданием для рук. И. малой подвижности «Фигура».

Апрель

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный Бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперѐд. Лазанье и ползание: пролезание в обруч разными способами. 2.Прыжки: прыгать в длину с места. 3. Метание: отбивать мяч о землю двумя руками в ходьбе.	«Перелѐт птиц». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Рыба, птица, зверь». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный Бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов.	Усложнение: отбивать мяч о землю одной рукой в ходьбе.	«Перелѐт птиц». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Рыба, птица, зверь». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный Бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба спиной вперѐд. 2.Лазанье и ползание: пролезание в обруч разными способами.	«Перелѐт птиц». И. малой подвижности «Рыба, птица, зверь».
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный. Бег в сочетании с другими движениями.	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо. 2.Прыжки: прыгать из обруча в обруч. 3. Метание: забрасывать мяч в баскетбольную корзину.	«Поймай комара». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Паучок». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный. Бег в сочетании с другими движениями.	С г/палками.	Усложнение: подлезать под дуги прямо и боком.	«Поймай комара». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Паучок». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный. Бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба с мешочком на голове. Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо и боком. 2.Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Поймай комара». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Паучок».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г. скамейке. Лазанье и ползание: ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«Бабочки». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Жучки на спине». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов	Усложнение: ходить по г. скамейке на носках.	«Бабочки». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Жучки на спине». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба на носках с поворотом кругом по сигналу. 2. Лазанье и ползание: ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«Бабочки».

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе Бег широким и мелким шагом.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по шнуру. Лазанье и ползание: лазать по верѐвочной лестнице. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«У медведя дом большой, а у зайки маленький ». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Молчанка». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	Эстафеты. 1. Отбивать мяч о землю двумя руками, забросить в баскетбольную корзину. Пробежать. 2. Пройти по г.скамейке с мешочком на голове. Бросить мешочек в вертикальную мишень. 3. Прыгать на фитболе по прямой траектории до ориентира.	«Бездомный заяц». «Поймай комара». Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба по шнуру. 2. Лазанье и ползание: ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«У медведя дом большой, а у зайки маленький ». И. малой подвижности «Молчанка».

Май

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1-10			Диагностика ОВД	
№ 11-12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег мед-ленный.	Без предметов.	Эстафеты: 1. Проползти по г. скамейке на предплечьях и голенях. Пробежать. 2. Отбивать мяч о землю одной рукой, забросить в баскетбольную корзину. 3. Прокатить фитбол «змейкой» между ориентирами.	«Бабочки и цветы». «Веснянка»

Июнь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба спиной вперѐд по прямой траектории. 2. Лазанье и ползание: пролезание в обруч разными способами. 3.Прыжки: прыгать в длину с места	«Каменный лев»
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба спиной вперѐд по прямой траектории. Усложнение: ходить спиной вперед по кругу. 2. Лазанье и ползание: пролезание в обруч разными способами. 3.Прыжки: прыгать в длину с места	«Ловишки» «Веснянка»
№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный Усложнение: бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба спиной вперѐд по прямой траектории. Усложнение: ходить спиной вперед по кругу. 2. Лазанье и ползание: пролезание в обруч разными способами. 3.Прыжки: прыгать в длину с места	«Перелет птиц» «Хоровод»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный	С г/ палками.	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. 2. Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо. 3.Прыжки: прыгать из обруча в обруч (6 шт.).	«Ловишки» «Паук и мухи»

№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный Усложнение: бег в сочетании с другими движениями.	С г/ палками.	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. 2. Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо. Усложнение: подлезать под дуги прямо и боком. 3.Прыжки: прыгать из обруча в обруч (6 шт.).	«Ворон»
№ 6	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный Усложнение: бег в сочетании с другими движениями.	С г/ палками.	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. 2. Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо. Усложнение: подлезать под дуги прямо и боком. 3.Прыжки: прыгать из обруча в обруч (8 шт.).	«Ловишки»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель (с расстояния 3м).	«Светофор»
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке. Усложнение: ходить по г. скамейке с приседаниями 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель (с расстояния 3м).	«Ловишки»

№ 9	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный. Бег, перепрыгивая модули.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке. Усложнение: ходить по г. скамейке с приседаниями 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель (с расстояния 3м). Усложнение: увеличить расстояние до мишени (до 4м).	«Ловишки» «Светофор»
№ 10	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе Бег медленный.	С обручами.	1. Равновесие: ходьба по шнуру приставным шагом. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«Стадо»
№ 11	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе Бег медленный. Усложнение: бег с выполнением заданий.	С обручами.	1. Равновесие: ходьба по шнуру приставным шагом. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«Стадо»
№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	Эстафеты. 1. «Посадка картошки» Встречная: мальчики с одной стороны, девочки с другой, между ними через 3м лежат 2 обруча. В первом лежит мяч. Мальчик добегает до обруча , берет мяч и перекладывает его в пустой обруч; бежит к девочкам, передает эстафету. 2. «Поливаем огород» Набрать воды в маленькое ведро, протии «змейкой» между конусами, поставленными в ряд, вылить в бочку. Вернуться по прямой.	«Корзинки» «Поймай комара».

Август

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный Бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба на носках по скамейке. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 3м. 3.Прыжки: прыгать на двух ногах между кеглями. Длина 5м.	«День и ночь» «Краски»
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный Бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба на носках по скамейке. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 3м. 3.Прыжки: прыгать на двух ногах между кеглями. Длина 5м. Усложнение: прыгать между кеглями на одной ноге.	«Корзинки»
№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег медленный Бег в сочетании с другими движениями.	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба на носках по скамейке. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 3м. 3.Прыжки: прыгать на двух ногах между кеглями. Длина 5м. Усложнение: прыгать между кеглями на одной ноге.	«Корзинки» «Краски»
№ 4	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный.	С г/ палками.	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. 2.Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо. 3.Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Серый волк»

№ 5	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный.	С г/ палками.	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. 2.Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо. Усложнение: подлезать под дуги прямо и боком. 3.Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Светофор»
№ 6	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег медленный Усложнение: бег в сочетании с другими движениями.	С г/ палками	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. 2.Лазанье и ползание: подлезание под дуги в группировке прямо. Усложнение: подлезать под дуги прямо и боком. 3.Прыжки: прыгать из обруча в обруч.	«Стадо»
№ 7	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«Яблонька»
№ 8	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с разным положением рук. Бег медленный.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке. Усложнение: ходить по г. скамейке на носках с приседанием на середине. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«Серый волк»
№ 9	Усложнение: во время бега перепрыгивать модули.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г. скамейке. Усложнение: ходить по г. скамейке на носках с приседанием на середине. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«Ловишки»

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	С обручами.	1. Равновесие: ходьба по шнуру приставным шагом. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в горизонтальную цель.	«Краски»
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	С г/ палками	1. Равновесие: ходьба по шнуру приставным шагом. 2. Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: в вертикальную цель.	«Веселый хоровод»
№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов.	Эстафеты. 1. «Собираем фрукты» Через 5м от старта лежит обруч с фруктами, через 4 м. – корзина. Игрок подбегает к обручу, берет 2 фрукта, бросает в корзину, передает эстафету по руке. 2. «Улитка»	«Корзинки» «Ручеек»

3.4. Перспективное планирование образовательной деятельности в старшей группе по физическому развитию.

Форма организации	Программные задачи	Содержание
Сентябрь		
I. НОД	Диагностика ОВД	
II. Досуги и развлечения	Учить правилам поведения на дороге. Развивать силу, быстроту, координацию, ловкость.	«Кто первый?»
Октябрь		
I. НОД **1)Ходьба**	Достижение правильной постановки стоп, корпуса, головы, энергичного взмаха рук.	Х. в колонне по одному на носках, пятках. Х. гимнастическая.
2) Бег	Отрабатывать непринужденность корпуса и головы, активное движение руками.	Б. в колонне по одному. Б. широким и мелким шагом.
3) Прыжки	Добиваться мягкого приземления на носки.	Прыжки в глубину Прыжки через модули. Впрыгивание на модули высотой 20 см.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, координацию движений	Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под дуги в группировке
5) Метание	Учить ловить мяч, не прижимая к туловищу.	Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками.
6) Равновесие	Учить правильно ставить ногу с носка впереди себя и смотреть вперед при Х. по повышенной опоре.	Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове; перешагивая кубики.
III. Праздники и развлечения	Воспитывать интерес к животному миру, к сохранению природы. Учить отличать ядовитые грибы от съедобных. Обогащать впечатлениями. Формировать эмоциональную отзывчивость.	«По лесным мосточкам»
Ноябрь		
I. НОД	Укреплять мышцы ног, спины, таза. Увеличение	Х. с высоким подниманием коленей. Х. скрестным

1)Ходьба	амплитуды взмаха рук.	шагом. Х. выпадами.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б. в колонне по одному. Б. в сочетании с другими движениями.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки в длину с места. Прыжки через модули
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы живота, стопы и кисти	Ползание на спине, на предплечья и голенях по г. скамейке. Лазанье по веревочной лестнице. Ползание по-медвежьи по доске.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу	Прокатывать мяч одной и двумя руками между предметами из разных и.п.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х.	Ходьба по шнуру приставным шагом. Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове;
III. Праздники и развлечения	Учить ответственно относиться к своему здоровью	«Путешествие девочки Маши в сказочную страну»
	Декабрь	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, ориентироваться в пространстве.	Х. в колонне по одному. Х. на носках и пятках. Х. широким шагом. Х. по наклонной доске.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве. Учить сохранять направление Б.	Б. в колонне по одному. Б. с изменением направления. Б. с прыжками
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки через модули. П. в длину с места. П. из обруча в обруч. П. через короткую скакалку.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Подлезание под дугу пр. и лев. боком в группировке. Лазанье по веревочной лестнице.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу.	Перебрасывать мяч друг другу разными способами. Отбивать мяч о стену.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке перешагивая кубики. Х. спиной вперед.
III. Праздники и развлечения	Обогащать впечатлениями. Формировать эмоциональную отзывчивость. Воспитывать	«Зима – красавица!»

коммуникативные качества.		
	Январь	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину. Развивать ориентировку в пространстве.	Х. в колонне по одному. Х. в полуприседе. Х. «змейкой» между предметами. Х. с перестроением в пары.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве. Учить сохранять направление Б. Развивать равномерность Б.	Б. в колонне по одному. Б. челночный. Б., перепрыгивая модули. Б. широким шагом.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.	Прыжки через модули. Прыжки из обруча в обруч. П. на батуте.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание на четвереньках по г. скамейке; на предплечьях и голенях. Лазанье по г.стенке.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Отбивать мяч о землю двумя руками.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке, приседая на середине и касаясь еѐ руками. Х. по г. скамейке на носках. Х. по шнуру.
III. Праздники и развлечения	Обогащать впечатлениями. Воспитывать коммуникативные качества. Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	«Путешествуем на лыжах »
	Февраль	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	Х. по наклонной доске. Х. с перестроением в пары.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, умение согласовывать движения.	Б. в колонне по одному. Б. челночный. Б. «змейкой .
3) Прыжки	Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Развивать взрывную силу.	Прыгать на одной ноге через кубики. Впрыгивать на модули. П. из обруча в обруч.

4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Лазать по канату. Лазать по г. стенке.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Отбивать мяч о стену двумя руками. Бросать мяч в б. корзину.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке на носках. Вбегать по наклонной доске.
III. Праздники и развлечения	Развивать зрительное внимание. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, умение согласовывать движения.	«Не боимся мы мороза!»
	Март	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить держать ровно спину, соблюдать дистанцию, согласовывать движения.	Х. в полуприседе. Х. по кругу со сменой положения рук.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б. с высоким подниманием коленей. Б., перепрыгивая предметы. Б. врассыпную.
3) Прыжки	Отрабатывать все фазы прыжка в длину с места. Развивать легкость, полетность.	Прыжки из обруча в обруч. П. «змейкой» между предметами.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание по г. скамейке на животе. Лазать по г. стенке. Ползание по г. скамейке на предплечьях и голенях.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость; учить всем фазам метания в вертикальную цель.	Перебрасывать мяч друг другу. Отбивать мяч о стену; о землю.
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	Ходьба и бег. по наклонной доске. Х по шнуру. Х . по г. скамейке на четвереньках.

III. Праздники и развлечения	Формировать эмоциональную отзывчивость, расширять словарь. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, умение согласовывать движения.	«Собери витаминки»
Апрель		
I. НОД **1)Ходьба**	Развивать ориентировку в пространстве. Соблюдать дистанцию, согласовывать движения.	Х. в полуприседе. Х на носках и пятках. Х. со сменой положения рук.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б., перепрыгивая модули. Б. медленный.
3) Прыжки	Развивать легкость, полетность, взрывную силу.	Прыжки из обруча в обруч. П. в длину с места. П. через короткую скакалку.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу.	Отбивать мяч о землю двумя руками, одной рукой на месте и в движении.
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	Ходьба по г. скамейке с мешочком на голове. Х. спиной вперед.
III. Праздники и развлечения	Обогащать впечатлениями. Воспитывать коммуникативные качества. Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	«Парад планет»
Май		
I. НОД	Определение уровня ОВД	Диагностика ОВД

III. Праздники и развлечения	Формировать эмоциональную отзывчивость, расширять словарь. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, умение согласовывать движения. Повторить и закрепить правила поведения на дороге и в лесу. Изучить правила поведения у водоемов.	«Лешик и светофор» «Подводный мир»

Приложение 4. Подготовительная к школе группа

4.1. Возрастные особенности детей

На седьмом году жизни движения ребѐнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребѐнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

4.2. Физическое воспитание и развитие детей

Работу по физическому воспитанию в этой группе организовывается так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов, приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчѐт на первый – второй.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются сле-дующие новые двигательные умения. Самостоятельно, быстро и органи-зованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по вертикальной лестнице; лазать по канату

4.3. Комплексно-тематическое планирование
работы инструктора по физической культуре с детьми подготовительной группы
Сентябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры
№ 1-10			Диагностика ОВД	
№ 11-12	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по г.скамейке боком приставным шагом. Ползание на предплечьях и голенях. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3. Метание: бросать мяч вверх и ловить двумя руками	«Мы - веселые Петрушки», Ходьба по залу. И. малой подвижности «Разверни круг». Ходьба по массажным дорожкам.

Октябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры
№1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г.скамейке боком приставным шагом. Ползание на предплечьях и голенях. Прыжки с продвижением вперед. 2. Метание: бросать мяч вверх и ловить двумя руками.	«Ловишки с мячом» Ходьба по залу. «Найди ѐжика» Ходьба по массажным дорожкам.
№2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г.скамейке боком приставным шагом.	«Ловишки с мячом» Ходьба по залу. «Найди ѐжика»
№2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	Усложнение: ходить по г. скамейке правым и левым боком 2. Метание: бросать мяч вверх и ловить двумя руками.	Ходьба по массажным дорожкам.

№ 3 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках. Бег медленный	Без предметов	1. Равновесие: ходьба с мешочком на голове. 2. Прыжки с продвижением вперед	«Найди èжика»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег, сгибая ноги в коленях. Бег, отводя назад согнутые ноги.	С обручами.	Круговая тренировка: 1.Ходьба по г.скамейке на четвереньках с мешочком на спине Прыжки с продвижением вперед. 2. Бросать мяч вверх с хлопками и ловить двумя руками.	«Яблонька». Ходьба врассыпную между фитболами. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег, сгибая ноги в коленях. Бег, отводя назад согнутые ноги.	С обручами.	Усложнение: бросать мяч вверх с хлопками и ловить одной рукой.	«Яблонька». Ходьба врассыпную между фитболами. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Бег, сгибая ноги в коленях. Бег, отводя назад согнутые ноги.	Без предметов	1. Равновесие: ходьба с мешочком на голове. 2. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. 3. Прыжки с продвижением вперед	«Веселый хоровод»
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках Ходьба гимнастическая Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г.скамейке на четвереньках, на средине пролезть в обруч. Ползание по г.скамейке на спине, подтягиваясь руками. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. 2. Отбивать мяч поочерèдно правой и левой рукой.	«Каменный лев» И. малой подвижности «Веселый хоровод» Ходьба по массажным дорожкам

№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках Ходьба гимнастическая Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	1. Ходьба по г.скамейке на четвереньках, на средине пролезть в обруч. Ползание по г.скамейке на спине. Усложнение: выпрыгивать вверх из глубокого приседа и доставать предмет. 2. Отбивать мяч поочерѐдно правой и левой рукой	«Каменный лев» И. малой подвижности «Веселый хоровод» Ходьба по массажным дорожкам
№ 9 (воспита тель)	Ходьба гимнастическая Бег в сочетании с прыжками.	Без предметов.	!. Равновесие: ходьба с поворотами кругом по сигналу. 2.Прыжки: : выпрыгивать вверх из глубокого приседа и доставать предмет.	«Стоп»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег с поскоками. Бег медленный.	С г/палками.	1. Ходьба по г.скамейке на четвереньках, на середине присесть, повернуться кругом. С разбега подпрыгнуть вверх на двух ногах. 2. Бросать мяч вверх и ловить одной рукой.	«Ловишки с фитболами». Ходьба по залу. «Грушка» Ходьба по массажным дорожкам
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег с поскоками. Бег медленный.	С г/палками.	1. Пройти по г.скамейке боком приставным шагом. Прыгать, смещая ноги влево- вправо. 2. Проползти по г. скамейке на предплечьях и голенях. Пробежать. Перепрыгнуть модуль. 3. Проползти по г. скамейке на животе. Бросить мяч вверх, о землю. Пробежать.	«Судно с грузом». «Овощи» «Яблоко». Ходьба по залу.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег с поскоками. Бег медленный.	С г/палками.	1. Равновесие: ходить приставным шагом по прямой траектории. 2. Прыжки: прыгать вверх на двух ногах и доставать предмет.	«Грибники»

Ноябрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами Бег, выбрасывая Вперед прямые ноги. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба по г.скамейке на четвереньках. Прыжки через модули. 2. Метание мешочков с песком в вертикальную цель. 3. Лазанье по веревочной лестнице.	«Корзинки». Ходьба Врассыпную по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами Бег, выбрасывая Вперед прямые ноги. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие Усложнение: ходить по г. скамейке на четвереньках на середине присесть и повернуться кругом. Прыжки через модули. 2. Метание мешочков с песком в вертикальную цель. 3. Лазанье по веревочной лестнице.	«Ловишки с фитболом». Ходьба врассыпную по залу. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба выпадами Бег медленный	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба на четвереньках с мешочком на спине. 2. Прыжки через модули.	Дыхательное упражнение «Воздушный шар»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег с прыжками. Бег медленный	С большим мячом.	1.Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом. Прыжки на батуте. Проползать под воротиками на предплечьях и голенях. 2. Метание мешочков с песком в вертикальную цель (расстояние 3м)	«День и ночь» И. малой подвижности «Кто внимательный?». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег с прыжками. Бег медленный	С большим мячом.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени до 4м.	«Ловишки с фитболом». Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.

№ 6 (воспи татель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег медленный	Без предметов.	1. Равновесие: ходьба боком приставным шагом. 2.Прыжки через модули.	«День и ночь» И. малой подвижности «Кто внимательный?».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег медленный	С г/палками.	1.Ходьба по г. скамейке, приседая на середине и касаясь еѐ руками. Прыжки в высоту с разбега. Ползать по г. скамейке на предплечьях и голенях. 2. Отбивать мяч о землю двумя руками.	«Кувшинчик» И. малой подвижности «Не расплескай воду». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба по наклонной доске. Бег медленный	С г/палками.	Усложнение: отбивать мяч о землю одной рукой.	«Кувшинчик» «Не расплескай воду»
№ 9 (воспи татель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках	Без предметов	1.Ходить, перешагивая модули. 2.Прыгать в высоту с места.	«Кувшинчик» «Не расплескай воду».
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег в сочетании с прыжками. Бег медленный.	С малым мячом.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г.скамейке, перешагивая через кубики. Перепрыгивать веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево. Проползать под воротиками «паучком» 2. Метание: перебрасывать мяч друг другу из разных и. положений.	«Серый волк». «Медведь». Ходьба по залу. Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег с прыжками Бег медленный	Без предметов.	Эстафеты: 1. Проползти на четвереньках по г.скамейке, на середине пролезть в обруч. Перепрыгнуть модуль. 2. Прыгать на двух ногах через верѐвку с зажатым между коленями мешочком с песком. Бросить мешочек с песком в вертикальную мишень. Пробежать. 3. Прокатить фитбол «змейкой»	«Серый волк». «Медведь». Ходьба по залу с заданием для рук.

№ 12 (воспи татель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги.	Без предметов.	1. Прыгать на двух ногах через верѐвку с зажатым между коленями мешочком с песком. 2. Подлезать под дугу в группировке правым и левым боком.	«Серый волк». «Медведь». Ходьба с заданием для рук.

Декабрь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег широким шагом. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходьба по г.скамейке, на середине пролезть в обруч. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево. Лазать по г. стенке, используя одноименную координацию рук и ног. 2. Метание: отбивать мяч о землю двумя руками.	«Два Мороза» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Затейники». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег широким шагом. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: перепрыгивать веревку на одной ноге вперед и назад.	«Два Мороза» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Затейники». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспи татель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег медленный	Без предметов.	1. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево. 2. Подлезать под дугу в группировке прямо, правым и левым боком.	И. малой подвижности «Затейники».

№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким шагом. Бег медленный	С обручами	Круговая тренировка. 1. Ходить по г.скамейке, перешагивая кубики. Лазать по г. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2.Бросать мяч вверх и ловить двумя руками.	«Ёлочки» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким и мелким шагом. Бег медленный	С обручами	1. Ходить по г.скамейке, перешагивая кубики. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево, продвигаясь вперед Лазать по г. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2.Бросать мяч вверх с хлопками.	«Ёлочки» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Ходим в шляпах». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспи татель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе.	Без предметов	1. Ходить перешагивая кубики. 2.Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево, продвигаясь вперед	«Ёлочки»
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег челночный. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать, стоя на скамейке. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево, продвигаясь вперед. 2. Лазать по веревочной лестнице. 3. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, стоя на месте.	«Снежинки» И. малой подвижности «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег челночный. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	«Снежинки» И. малой подвижности «Затейники» Ходьба по массажным дорожкам.

№ 9 (воспи татель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег челночный. Бег медленный	Без предметов.	1. Перепрыгивать веревку на одной ноге вправо и влево. 1. Ходить, перешагивая кубики.	«Снежинки» И. малой подвижности «Затейники»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	С г/палками.	Круговая тренировка 1. Прыгать, продвигаясь вперѐд по г. скамейке. Лазать по г. стенке, используя перекрѐстную координацию рук и ног. Впрыгивать с трех шагов на модуль. 2. Перебрасывать мяч друг другу из разных и.п.	«Ели, èлки, èлочки». Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	С гимнасти-ческими палками».	Эстафеты: 1. Пройти по г.скамейке. Пробежать. Забраться по г.стенке, используя одноименную координацию рук и ног. Спуститься вниз. 2. Прыгать через веревку на одной ноге, продвигаясь вперед. Стоять на набивном мяче. Добежать до г. стенки	«Ели, èлки, èлочки». «Охотники и звери» «Мороз Красный Нос». Ходьба по залу с Заданием для рук.
№ 12 (воспи татель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад.	Без предметов	1. С трех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет. 2. Ходить по шнуру.	«Ели, èлки, èлочки».

Январь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами. Бег медленный.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки. Ползать по г. скамейке на спине, подтягиваясь руками. Прыгать на короткой скакалке на двух ногах. 2. Отбивать мяч о землю одной рукой.	«Снежные Фигуры» Дыхательное упражнение «Лес шумит». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами. Бег медленный.	С обручами.	Усложнение: прыгать на короткой скакалке на одной ноге.	«Снежные Фигуры» Дыхательное упражнение «Лес шумит». Ходьба по массажным дорожкам.
№3 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами. Бег медленный.	Без предметов	1. Стрех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет. 2. Ходить по шнуру.	«Снежные Фигуры» Дыхательное упражнение «Лес шумит».
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками Бег, отводя назад Согнутые ноги. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки прямо. Лазать по канату. 2.Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 3. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперѐд шагом.	«Два Мороза»». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Качели». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками Бег, отводя назад Согнутые ноги. Бег медленный	Без предметов.	Усложнение: пройти по узкой стороне г. скамейки прямо и боком.	«Два Мороза»». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Качели». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками Бег, отводя Назад согнутые ноги. Бег медленный	Без предметов.	1. Стрех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет. 2. Ходить по шнуру.	«Снежинки». Ходьба по залу. Игровое упражнение «Качели».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками. Бег медленный	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Пройти по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать по г. скамейке на спине. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах. 2. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперѐд шагом.	«Белые медведи» Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками. Бег медленный	С г/палками.	Усложнение: прыгать на короткой скакалке на одной ноге.	«Белые медведи» Ходьба по залу. Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба парами, тройками. Бег медленный	Без предметов	1. Прыгать из обруча в обруч. 2. Ходить приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Снежные Фигуры»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный.	С обручами.	1. Пройти по узкой стороне г. скамейки боком. Ползание по г. скамейке на спине, подтягиваясь руками. Прыгать через короткую скакалку. 2. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперѐд шагом. Забрасывать мяч в баскетбольную корзину.	«Охотники и звери»» Ходьба по залу в разных направлениях. Игровое упражнение «Жучки на спине». Ходьба по массажным дорожкам

№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный.	С обручами.	1. Пройти по узкой стороне г.скамейки. Добежать до ориентира. 2. Проползти по г. скамейке на спине. Прыгать из обруча в обруч. Вернуться бегом. 3. «Хоккей»	«Снежинки» «Ёлочки» Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспитатель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги	Без предметов	1. Прыгать из обруча в обруч. 2. Ходить приставными шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Снежинки» «Ёлочки»

Февраль

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками»	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ползать на предплечьях и голенях. Перепрыгивать веревку боком с зажатым между коленями мешочком с песком 2. Метание в вертикальную цель.	«Ловишки с лентами» Ходьба по залу. Игровое упражнение «Деревья шумят». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками»	Без предметов.	Усложнение: ходить по г.скамейке на четвереньках , на середине повернуться кругом.	«Ловишки с лентами» Игровое упражнение «Деревья шумят».
№ 3 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях.	Без предметов.	1. Ходить по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Перепрыгивать веревку боком с зажатым между коленями мешочком с песком.	«Снежинки» «Ёлочки»

№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками».	С г/палками.	Круговая тренировка 1. Ходить по г. скамейке на четвереньках, на середине пролезть в обруч. Ползать по канату. 2. Метание в вертикальную цель. 3. Прыжки: перепрыгивать г. Скамейку разными способами.	«Каменный лев» И. малой подвижности «Воротца». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками».	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени.	«Каменный лев» И. малой подвижности «Воротца». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег «восьмерками».	Без предметов	1. Пролезать в обруч, поставленный вертикально. 2. Перепрыгивать веревку боком с зажатым между коленями мешочком с песком.	«Воротца».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в пары. Бег «восьмерками».	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке боком приставным шагом. Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание в вертикальную цель.	«Светофор». Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Усложнение: ходить с перестроением в тройки.	С обручами	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке боком приставным шагом. Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание в вертикальную цель.	«Светофор». Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с перестроением в пары и тройки. Бег «восьмерками».		1. Пролезать в обруч, поставленный вертикально и горизонтально. 2. Прыгать из обруча в обруч.	«Светофор». Дыхательное упражнение «Воздушный шар».

№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по наклонной доске. Бег медленный. Бег широким и мелким шагом.	Без предметов	Круговая тренировка. 1. Ходить по шнуру. Прыгать в длину с места. Лазать по г.скамейке на животе. 2. Метание: отбивать мяч о стену разными способами.	«Смелые и ловкие». «Мы – летчики». Дыхательное упражнение «Вертолет». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	Без предметов.	Эстафеты: 1. Проползти по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Добежать до ориентира. 2. Перепрыгивать г. скамейку, перенося через неѐ обе ноги. Балансировать на набивном мяче. Добежать до ориентира. 3. Вести мяч одной рукой до ориентира.	«Светофор» «Летчик» «Каменный лев» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Веселая ткачиха». ходьба по массажным дорожкам.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба обычная Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставными шагами вперед и назад. Бег медленный.	Без предметов.	1. Ходить на четвереньках с мешочком на спине. 2. Стрех шагов подпрыгнуть вверх и достать предмет.	«Светофор»

Март

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С обручами.	Круговая тренировка. 1Ходить по г. скамейке, высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок. Прыжки с продвижением вперѐд Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание : забрасывать мяч в баскетбольную корзину.	«Ручеѐк» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Как под наши ворота». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С обручами.	Усложнение: забрасывать мяч в баскетбольную корзину разными способами.	«Ручеѐк» Ходьба по залу. И. малой подвижности «Как под наши ворота». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.	Без предметов	1Ходить высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок. 2. Прыжки с продвижением вперѐд	«Ручеѐк» И. малой подвижности «Как под наши ворота».
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С г/палками.	Круговая тренировка. 1..Ползать на животе, подтягиваясь руками. Прыжки: перепрыгивать верѐвку боком с зажатым между коленями мешочком с песком. 2. Метание в горизонтальную цель. Расстояние 3м.	«Собери букет». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бегать, выбрасывая вперед прямые ноги	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (4м.).	«Собери букет». Ходьба по залу. И. малой подвижности «Хоровод». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.		1. Прыжки: перепрыгивать верѐвку боком с зажатым между коленями мешочком с песком. 2. Метание в горизонтальную цель. Расстояние 4м.	«Собери букет».
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким шагом.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по г. скамейке, перешагивая кубики. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Прыгнуть вверх и достать предмет. 2. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, стоя на месте.	«Кувшинчик» Игровое упражнение «Не расплескай воду.» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег широким шагом.	Без предметов.	Усложнение: отбивать мяч о землю, продвигаясь шагом по прямой траектории.	«Кувшинчик» Игровое упражнение «Не расплескай воду.» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе. Бег медленный.	Без предметов.	1. Ходить перешагивая кубики. 2. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«Кувшинчик» Игровое упражнение «Не расплескай воду.»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперѐд. Бег спиной вперед.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Ходить по г. скамейке боком приставным шагом. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Прыгать, смещая ноги влево-вправо и продвигаясь вперѐд. 2. Бросать мяч вверх одной рукой с поворотами кругом	«Что купили в магазине» (игра с мячом) Дыхательное упражнение «Шарик». Ходьба по массажным дорожкам

№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги. Бег медленный	С обручами.	Эстафеты: 1. Прыгать на двух ногах «змейкой» между модулями; бежать до ориентира. 2. Вести мяч одной рукой по прямой траектории, забросить в баскетбольную корзину. 3.Прыгать боком через верѐвку с зажатым между коленями мешочком с песком. Бросить мешочек в вертикальную мишень.	«Деревянная ложка» «Съедобно – не съедобно». «Кувшинчик». Ходьба по залу с заданием для рук.
№12 (воспитатель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба, высоко Поднимая согнутые в коленях ноги.	Без предметов	1. Прыгать на двух ногах «змейкой» между модулями. 2. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«Деревянная ложка»

Апрель

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке, на середине присесть,повернуться кругом. Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание в вертикальную цель. .	«Веснянка» Ходьба по залу. Дыхательное упражнение «Вертолѐт». Ходьба по массажным дорожкам
№ 2	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа Усложнение: бег из приседа	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить по г. скамейке, на середине присесть,повернуться кругом. Ползать на предплечьях и голенях. 2. Метание в вертикальную цель.	«Веснянка» Ходьба по залу. Дыхательное упражнение «Вертолѐт». Ходьба по массажным дорожкам

№ 3 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег медленный.	Без предметов.	1. Прыгать на двух ногах «змейкой» между модулями. 2. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.	«Веснянка» Дыхательное упражнение «Вертолѐт».
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать «паучком» Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель.	«Медведи и пчелы» Игровое упражнение «Найди котенка» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 5	Бег из разных стартовых положений Усложнение: бег из разных стартовых положений: из седа «по-турецки».	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать «паучком» Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель.	«Медведи и пчелы» Игровое упражнение «Найди котенка» Ходьба по массажным дорожкам.
№ 6 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег медленный.	Без предметов	1. Ползать «паучком» 2. Ходить приставным шагом по шнуру, положенному «зигзагом»	«Березка» Игровое упражнение «Найди котенка»
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка 1. Ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. Ползать «паучком». Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель (расстояние 3м.).	«Ловцы обезьян» Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам

№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (расстояние 4м.).	«Ловцы обезьян» Вис на г. стенке. Ходьба по массажным дорожкам
№ 9 (воспита тель)	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях.	Без предметов.	1. Равновесие: ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Ползать «паучком».	«Совушка»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать, стоя на г. скамейке. Ползать «паучком» под воротиками. Прыгать в длину с места. 2. Метание: отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед шагом, бегом.	«Ловишки» И. малой подвижности «Рыба, птица, зверь». Ходьба по массажным дорожкам.
№ 11	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	Эстафеты: 1. Прыгать на фитболе по прямой траектории. Подпрыгнуть и достать мяч, подвешенный на веревке. 2. Проползти по г. скамейке на животе. Пробежать. .	«Белые медведи» Ходьба по залу с заданием для рук.
№ 12 (воспита тель)	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Ходьба спиной вперед.	Без предметов	1. Ползать «паучком» под воротиками. 2.Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Рыба, птица, зверь».

Май

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1-12			Диагностика ОВД	«Бабочки и цветы». «Пчела». «Веснянка».

Июнь

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из полуприседа.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед. 2. Метание в вертикальную цель. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Ловишки» Дыхательное упражнение «Вертолѐт».
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из полуприседа. Усложнение: бег из приседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед. 2. Метание вертикальную цель. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Ловишки» Дыхательное упражнение «Вертолѐт».
№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из полуприседа. Усложнение: бег из приседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед. 2. Метание вертикальную цель. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Ловишки» Дыхательное упражнение «Вертолѐт».
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных Стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки. 2.Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 2. Метание в горизонтальную цель (расстояние2м.)	«Каменный лев» Игровое упражнение «Найди котенка»
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных Стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие :ходить по узкой стороне г. скамейки. 2.Прыжки: прыгать через короткую скакалку. 2. Метание в горизонтальную цель (расстояние2м.) Усложнение: ходить по скамейке правым и левым боком.	«Каменный лев» Игровое упражнение «Найди котенка»

№ 6	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных Стартовых положений (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (3м.)	«Каменный лев» Игровое упражнение «Найди котенка»
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»
№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить по узкой стороне г. скамейки прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать через г. скамейку. 2. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»
№ 9	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег из разных стартовых положений.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Ходить спиной вперед по кругу. 2. Прыгать на короткой скакалке. 3. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	1. Подпрыгивать, стоя на г. скамейке. 2.Ползать «паучком» под воротиками. 3.Прыгать в длину с места.	«Светофор»

№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	1. Ходить спиной вперед по кругу. 2.Ползать «паучком» под воротиками. 3.Прыгать в длину с места.	«Каменный лев»
№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	Без предметов	Эстафеты. «Посадка картошки» Встречная: мальчики с одной стороны, девочки с другой, между ними через 3м лежат 2 обруча. В первом лежит мяч. Мальчик добегает до обруча, берет мяч и перекладывает его в пустой обруч; бежит к девочкам, передает эстафету. 2. «Поливаем огород» Набрать воды в маленькое ведро, протии «змейкой» между конусами, поставленными в ряд, вылить в бочку. Вернуться по прямой.	«Бояре»

Август

№ занятия	Структура занятия			
	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений.	Подвижные игры.
№ 1	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед по кругу. 2. Метание в вертикальную цель. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«День и ночь»
№ 2	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег из разных стартовых положений: из полуприседа	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед по кругу. 2. Метание в вертикальную цель. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«День и ночь»

№ 3	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба скрестным шагом. Бег медленный.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходьба спиной вперед по кругу. 2. Прыжки: прыгать через модули. 2. Метание в вертикальную цель.	«Ловишки»
№ 4	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений	С г/палками.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: кружение. 2.Прыжки: перепрыгивать веревку на одной ноге. 2. Метание в горизонтальную цель (расстояние 2м.).	«Краски»
№ 5	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений: (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Усложнение: перепрыгивать веревку на одной ноге, продвигаясь вперед.	«Краски»
№ 6	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях Бег из разных стартовых положений: (полуприседа, приседа).	С г/палками.	Усложнение: увеличить расстояние до мишени (3м.).	«Краски»
№ 7	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег медленный	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить приставным шагом прямо. 2. Прыжки: прыгать в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель.	«Корзинки»

№ 8	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег в сочетании с ходьбой.	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить приставным шагом прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель.	«Ловишки»
№ 9	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба в разных построениях. Бег в сочетании с прыжками	Без предметов.	Круговая тренировка. 1. Равновесие: ходить приставным шагом прямо и боком. 2. Прыжки: прыгать в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель.	«Ловишки»
№ 10	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами.	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать и доставать предмет подвешенный на расстоянии 20 см. от поднятой вверх руки ребенка . 2.Ползать «паучком». 3.Прыгать в длину с места.	«Птицелов»
№ 11	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	С обручами	Круговая тренировка. 1. Подпрыгивать и доставать предмет подвешенный на расстоянии 20 см. от поднятой вверх руки ребенка . 2.Ползать «паучком» под воротиками. 3.Прыгать в длину с места.	«Птицелов»
№ 12	Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба гимнастическая Бег спиной вперед.	Без предметов	Эстафеты. 1. «Собираем фрукты» Через 5м от старта лежит обруч с фруктами, через 4 м. – корзина. Игрок подбегает к обручу, берет 2 фрукта, бросает в корзину, передает эстафету по руке. 2. «Улитка»	«Яблонька»

4.4. Перспективное планирование образовательной деятельности в подготовительной группе по физическому развитию.

Форма организации	Программные задачи	Содержание
Сентябрь		
I. НОД	Определить уровень развития ОВД	Диагностика ОВД
II. Досуги и развлечения	Учить правилам поведения на природе.	«Дорога в лес»
Октябрь		
I. НОД **1)Ходьба**	Достижение правильной постановки стоп, корпуса, головы, энергичного взмаха рук.	Х. в колонне по одному на носках, пятках. Х. гимнастическая.
2) Бег	Совершенствовать беговой шаг: вынос бедра, законченность толчка. Отрабатывать непринужденность корпуса и головы, активное движение руками.	Б. в колонне по одному. Б., сгибая ноги в коленях. Б., отводя назад согнутые в коленях ноги.
3) Прыжки	Добиваться мягкого приземления на носки. Укреплять мышцы и суставы ног, развивать ритм и выносливость.	Прыжки с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево. П. вверх из глубокого приседа. П. через модули. Впрыгивание на модули высотой 20
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, координацию движений, корректировать осанку.	Ползание по г. скамейке на животе, подтягиваясь руками; на спине; на предплечьях и голенях.
5) Метание	Совершенствовать технику работы с мячом.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотом, из одной руки в другую, друг другу.
6) Равновесие	Учить правильно ставить ногу с носка впереди себя и смотреть вперед при Х. по повышенной опоре.	Ходьба по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; боком приставным шагом; на середине пролезая в обруч; приседая и поворачиваясь кругом.
III. Праздники и развлечения	Воспитывать интерес к животному миру, к сохранению природы.	«По лесным мосточкам»
Ноябрь		

I. НОД **1)Ходьба**	Укреплять мышцы ног, спины, таза. Увеличение амплитуды взмаха рук.	Х. с высоким подниманием коленей. Х. скрестным шагом. Х. выпадами.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра	Б. в колонне по одному. Б. в сочетании с другими движениями. Б. с прямыми ногами.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению на полусогнутые ноги; развивать координацию, согласованность движений рук и ног.	Прыжки через веревку боком с зажатым между коленями мешочком с песком. Прыжки через модули
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы живота, стопы и кисти	Ползание на четвереньках животом вверх, подлезание под дугу. Лазанье по веревочной лестнице.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу	Метание в вертикальную цель. Перебрасывать мяч друг другу разными способами.
6) Равновесие	Развивать глазомер, гибкость, смелость.	Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом; приседая и поворачиваясь кругом, приседая на одной ноге, другую махом перенося сбоку, высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок.
III. Праздники и развлечения	Учить ответственно относиться к своему здоровью	«В парк на велопрогулку»
	Декабрь	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину, ориентироваться в пространстве.	Х. в колонне по одному. Х. на носках и пятках. Х. приставным шагом. Х. спиной вперед. Х. в приседе
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве. Учить сохранять направление Б. Увеличить амплитуду движения рук и ног.	Б. в колонне по одному. Б. с преодолением препятствий. Б. широким шагом. Челночный бег.
3) Прыжки	Развивать легкость, полетность, ритмичность.	Прыжки через веревку. Впрыгивать на модуль с трех шагов.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, координацию, глазомер, смелость,укреплять мышцы стопы и кисти.	Ползание по г. скамейке на животе. Лазанье по г. стенке, используя одноименную координацию рук и ног с переходом на др. пролет по диагонали.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу.	Перебрасывать мяч друг другу разными способами из

	Совершенствовать технику работы с мячом.	разных и.п. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотом
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке на четвереньках, пролезая в обруч; на середине перешагивая веревку; подпрыгивать, стоя на скамейке. Прыгать, продвигаясь вперед по наклонной доске.
III. Праздники и развлечения	Обогащать впечатлениями, формировать отзывчивость, развивать ловкость, глазомер, силу.	«Зимние игры»
	Январь	
I. НОД **1)Ходьба**	Учить согласовывать движения рук и ног, не опускать голову, держать ровно спину. Развивать ориентировку в пространстве.	Х. в колонне по одному. Х. с перестроением в пары. Х. в разных построениях.
2) Бег	Отрабатывать вынос маховой ноги вперед и эластичную поставку опорной ноги с передней части стопы	Б. в колонне по одному. Б. челночный. Б., перепрыгивая модули. Б. широким шагом.
3) Прыжки	Учить правильному и.п. и мягкому приземлению; соизмерять силу толчка с расстоянием.	Прыжки на одной ноге через веревку. Прыжки с трех шагов на модуль. П. на батуте.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, координацию, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание на животе по г. скамейке. Лазанье по г. стенке, используя одноименную координацию рук и ног с переходом на др. пролет по диагонали.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Перебрасывать мяч друг другу разными способами из разных и.п. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотом
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер, смелость.	Х. по узкой стороне г. скамейки.
III. Праздники и развлечения	Развивать зрительное и слуховое внимание, воображение. Обогащать впечатлениями, формировать отзывчивость, развивать ловкость, глазомер, силу.	«Путешествуем на поезде »

Февраль		
I. НОД **1)Ходьба**	Учить соблюдать дистанцию, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	Х. в разных построениях. Х. по дорожкам для профилактики плоскостопия.
2) Бег	Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, умение согласовывать движения.	Б. в колонне по одному. Б. челночный. Б. «восьмеркой».
3) Прыжки	Учить мягкому приземлению . Развивать взрывную силу, выносливость, ловкость.	Прыгать через веревку на одной ноге разными способами. П. через гимнастическую скамейку.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Лазать по канату. П. по г. скамейке на предплечьях и голенях.
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
6) Равновесие	Учить держать туловище прямо, подтягивать живот при Х., развивать глазомер	Ходьба по г. скамейке боком приставным шагом. Ходьба по г. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; приседая на одной ноге, другую махом перенося сбоку.
III. Праздники и развлечения	Обогащать впечатлениями, формировать отзывчивость, развивать ловкость, глазомер, силу.	«Февральские гонки»
Март		
I. НОД **1)Ходьба**	Учить держать ровно спину, соблюдать дистанцию. Развивать силу, выносливость, координацию.	Х. в приседе. Х. по кругу со сменой положения рук. Х. с высоким подниманием коленей. Х. спи ной вперед. Х. выпадами.
2) Бег	Развивать равномерность Б. Учить активному выносу вперед и подниманию бедра.	Б., выбрасывая вперед прямые ноги; широким шагом; спиной вперед.
3) Прыжки	Развивать легкость, полетность, координацию, глазомер.	Прыжки через веревку боком с зажатым между коленями мешочком с песком. Прыгать, смещая ноги вправо-влево; с разбега подпрыгнуть и достать предмет.
4) Ползание и лазанье	Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость, укреплять мышцы стопы и кисти	Ползание на четвереньках животом вверх. Лазать по г. стенке разными способами.

5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу, гибкость.	Отбивать мяч о землю одной рукой на месте и забрасывать в баскетбольную корзину. Метание в горизонтальную цель.
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	Х. по г. скамейке боком приставным шагом; высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок; перешагивая веревку.
III. Праздники и развлечения	Прививать навыки здорового образа жизни.	«Путешествие девочки Маши в страну Неболейка»
Апрель		
I. НОД **1)Ходьба**	Развивать ориентировку в пространстве. Соблюдать дистанцию, согласовывать движения.	Х. скрестным шагом, в разных построениях, гимнастическая.
2) Бег	Развивать равномерность Б, ловкость, быстроту, координацию.	Б. медленный. Б. «восьмерками». Б. из разных стартовых положений. Челночный бег.
3) Прыжки	Развивать легкость, полетность, взрывную силу.	Прыжки в высоту с места, с разбега. П. в длину с места, с разбега
5) Метание	Развивать ловкость, глазомер, силу.	Отбивать мяч о землю двумя руками, одной рукой на месте и в движении. Метание вдаль и верт. цель
6) Равновесие	Развивать смелость, глазомер	Ходьба по г. скамейке, приседая и поворачиваясь кругом. Х. по узкой стороне г. скамейки. Х., подпрыгивая на г. скамейке.
III. Праздники и развлечения	Обогащать впечатлениями, формировать отзывчивость, развивать ловкость, глазомер, силу.	«Парад планет»
Май		
I. НОД	Определить уровень развития ОВД	Диагностика ОВД

III. Праздники и развлечения	Закрепить правила поведения на улице и около водоемов.	«Лешик возвращается домой» «Подводный мир».

IV. Дополнительный раздел

4.1. Краткая презентация программы

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Основные цели и задачи следующие: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Оборудование физкультурного зала отвечает педагогическим и эргономическим требованиям; содействует освоению ребенком жизненно важных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания.

Для формирования навыков ходьбы используются дорожки разной длины и ширины, дорожки со следами, наклонные доски, шнуры, канаты, зрительные ориентиры.

Для формирования навыков бега используются обручи, набивные мячи.

Освоению прыжков способствует использование скакалок, переносных стоек, батута, скамеек, обручей, барьеров.

Для формирования навыков метания мы используем большие, средние и малые мячи. мешочки с песком, корзины, мишени, кегли.

Освоению лазания способствует использование больших и малых дуг, канатов, веревочных лестниц, гимнастической стенки.

Физкультурное оборудование периодически меняется, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную, познавательную активность детей. Упражнения с парашютом направлены на развитие ловкости, быстроты, положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка. Дети средней группы учатся согласовывать свои движения с движениями других детей, выполняя совместные взмахи парашютом. Дети старшего возраста могут устраивать перебежки под парашютом, используя волнообразные движения, играть с мячом.

Упражнения на качалке любят все дети, но особенно полезны эти упражнения для детей с задержкой психического развития – совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений, значительно усиливает положительный эффект занятий. А ещѐ повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия, и на этом фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Овладение ребенком новыми видами двигательных действий, так же как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей. Чем богаче запас движений детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности.

Для развития скоростных способностей используются упражнения в быстром и медленном беге, а так же подвижные игры с игровыми ситуациями, побуждающими ребенка изменить скорость движения.

Для развития силы используются общеразвивающие упражнения, укрепляющие крупные мышечные группы, утяжелители: мешочки с песком, медболы; выносливости – циклические упражнения в ходьбе и беге с игровыми заданиями.

Для развития гибкости используются статические и динамические упражнения. Ловкость развиваем при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (веревка, парашют), играя в подвижные игры.

Большая часть физических упражнений способствует развитию координации движений, поскольку представляет собой перемещение в пространстве различных предметов или собственного тела: прыжки в глубину, броски, ловля, метание в цель, лазание по канату.

Занятия на совершенствование равновесия начинаем со статических положений, затем переходим к динамическим (ходьба на носках, перешагивания через препятствия), ходьба и бег по узкой дорожке, остановка по сигналу во время кружения или бега. Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки ребенка.

Упражнения на батуте выполняют на каждом занятии дети всех возрастов. Дети старшего возраста - во время круговой тренировки, а младшего и среднего при поточной организации занятия. Развиваем ловкость, координацию движений; выполнение прыжков происходит в щадящем для опорно-двигательного аппарата режиме, при этом укрепляется связочно-мышечный аппарат голеностопного сустава.

Стараюсь давать и теоретические знания в области физической культуры в небольших объемах: о строении тела человека, личной гигиене, сохранении здоровья, истории Олимпийских игр

Все пространство физкультурного зала безопасно, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Во время занятий на ДСК, батуте, гимнастической стенке дети обязательно страхуются. Для детей изготовлены карточки-схемы безопасного поведения на физкультурных занятиях.

. При выборе цветовой гаммы физкультурного зала учитывались рекомендации психологов: спокойный жѐлтый, тѐплый зелѐный и яркие цвета спортивного инвентаря. Умеренно насыщенные цвета и их гармоничное сочетание оживляют пространство зала, поднимают настроение. Поэтому дети чувствуют себя комфортно