

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 55»

ПРИНЯТО:
Педагогическим Советом
Протокол № 1
от «30» 08 2022г.



Рабочая программа по физическому развитию 2022-2023 учебный год

г. Таганрог

Содержание

Паспорт программы	
І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи раздела программы «Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными»	
1.1.2. Принципы и подходы к организации совместной деятельности в группах общеразвивающих направленностей.	
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающих направленностей.	
1. 2. Планируемые результаты освоения Программы	
1.2.1. Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп общеразвивающих направленностей	
ІІ. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Совместная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в группах общеразвивающей направленностей по «Физическому развитию».	
2.2. Особенности взаимодействия ИФК с семьями воспитанников	
ІІІ. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Методологическое обеспечение реализации рабочей программы	
3.2. Организация режима пребывания детей в ДОУ	
3.3. Комплексно – тематическое планирование	
Список литературы	

Паспорт рабочей программы

Наименование Программы	Проект рабочей программы ДОУ для групп младшего, среднего, старшего возраста и подготовительной группы
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»• Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»• Приказ Мин.обр.науки РФ от 30.08.13 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам ДО»• СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09. 2020. №28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»• Устав МБДОУ д/с № 55• Лицензия МБДОУ д/с № 55• Образовательная программа МБДОУ № 55
Заказчики Программы	Педагогический совет, родители.
Основные разработчики	Инструктор по физической культуре Терентьева Т.И.
Сроки реал-и	1 год
Цель	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
Задачи	Развитие физических качеств дошкольников Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики Правильное выполнение основных движений Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта Овладение подвижными играми с правилами Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни
Ожидаемые результаты	Развиты физические качества дошкольников в соответствии с возрастными особенностями детей Сформирована опорно – двигательная система организма, развито равновесие, координация движений, крупная и мелкая моторика Правильное выполнение основных видов движений Сформированы начальные представления о некоторых видах спорта Овладение подвижными играми с правилами Сформированы целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере Владение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни Результативное участие в спортивных соревнованиях, конкурсах различного уровня

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе: Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» /Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе и др. и основной общеобразовательной программы ДОУ.

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса **области «физическое развитие» в разделе «Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными»** с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, составлена в соответствии с ФГОС ДО.

Согласно теории Л.С. Выготского и его последователей, процессы воспитания и обучения не сами по себе непосредственно развивают ребёнка, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы и обладают соответствующим содержанием.

В содержание рабочей программы входит: паспорт программы, характеристика возрастных особенностей развития детей, перспективно - тематическое планирование с учетом возрастных особенности детей, воспитывающихся в ДОУ, учебный план.

Область «физическое развитие» включает в себя:

- Игровая деятельность по физической культуре, состоящая из набора подвижных игр разной интенсивности;
- Элементы спортивных игр и упражнений;
- Игровые задания в форме круговой тренировки в основных видах движения;
- Игровые задания в традиционной форме, учебно – тренирующего характера;
- Игровые задания сюжетные, построенные на любых физических упражнениях, органично сочетаемые с сюжетом;
- Игровые задания комплексного характера (интегрированные с другими видами деятельности);
- Игровые задания – соревнования построенные на эстафетах;
- Утренняя гимнастика (виды гимнастик: дыхательная, сюжетная, спортивная, мини-ренировка, музыкально-ритмические движения, подражательные движения, подвижные игры)
- Физкультурные минутки;
- Активный отдых: физкультурные развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы;
- Индивидуальная работа с детьми, имеющими различного рода отклонения в состоянии здоровья;
- Спортивные и подвижные игры.

Основные требования к проводимым игровым заданиям - систематичность с постепенным усложнением и повышением требований к качеству их выполнения.

1.1.1. Цели и задачи

Цель: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

- Развитие физических качеств дошкольников
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- Правильное выполнение основных движений
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
- Овладение подвижными играми с правилами
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к организации совместной деятельности в группах общеразвивающих направленностей.

Построение образовательного процесса ДОО осуществляется с учётом следующих принципов:

- **Принцип индивидуализации** - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- **Принцип активности** – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.
- **Принцип интеграции** – решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.
- **Принцип гуманизации** – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.
- **Принцип преемственности** – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер, связи между элементами педагогического процесса в ДОО и стилем воспитания в семье.
- **Принцип диалогичности** – предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.
- **Принцип культуросообразности** – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.
- **Принцип вариативности** содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.
- **Принцип сбалансированности** совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

• **Принцип адекватности** дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

• реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

• полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

• приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

• формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

• возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

• учет этнокультурной ситуации развития детей.

Вышеперечисленные принципы

• предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов;

• предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

• построение дополнительной образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

• содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

• поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

• сотрудничество ДООУ с семьей.

Группа детей младшего возраста

У ребенка 4-го года еще больше возрастает стремление действовать самостоятельно. В тоже время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одной деятельности к другой. Поэтому большая роль взрослых в организации поведения ребенка.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он еще заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребенка постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движения по своему усмотрению или по предложению взрослого, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия, ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Сохраняется значение предварительного ознакомления с обстановкой, в которой совершается движение.

Ребенок более сознательно следит за показом движения взрослого, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в

форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

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

Группа детей среднего возраста.

Продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывании всех видов детской деятельности, их усложнения начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы детей. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружелюбных отношений между детьми, проявления взаимопомощи.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка средней группы приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, начинает развиваться преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы, например направление, скорость, последовательное расположение движений отдельных частей тела и т.п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения в соответствии с образцом.

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

Группа старшего возраста

В старшем дошкольном возрасте двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливаются проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений.

Движения ребенка 6-го года становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

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

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

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

Дети подготовительной группы

Дети 7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнение, проявляя большую выдержку и настойчивость.

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

В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.2. Планируемые результаты освоения учебной рабочей Программы

1.2.1. Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам групп общеразвивающих направленностей.

Требования Стандарта к целевым ориентирам к воспитанникам представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (с учетом положений части 2 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- б) решения задач:
 - формирования Программы;
 - анализа профессиональной деятельности;
 - взаимодействия с семьями;
- в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 до 7 лет;
- г) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Группа общеобразовательной направленности детей	Достижения ребенка
младшего возраста	<ul style="list-style-type: none">• Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

- У ребенка идет становление и обогащение двигательного опыта: правильное выполнение основных

- движений, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.
- двигательной активности, интерес к физическим упражнениям
 - Ребенок начинает согласовывать свои действия с движениями других: начинает и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
 - Развитие у детей физические качества: быстроты, координации, скоростно-силовые качества, реакции на сигналы и действие в соответствии с ними;
 - Содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

среднего возраста

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

- У ребенка идет становлению и обогащению двигательного опыта: - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- ориентируется в пространстве;
- воспринимает показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- оценивает движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

старшего возраста

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

**Подготовительной
группы**

- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

 - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
 - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной активности;
 - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений
Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
-

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Совместная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в группах общеразвивающей направленности «Физическое развитие».

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Направление развития	Содержание образовательного процесса по освоению образовательных областей				
	группа раннего возраста (с 2-х до 3-х лет)	группа младшего возраста (с 3-х до 4-х лет)	группа среднего возраста (с 4-х до 5-ти лет)	группа старшего возраста (с 5-ти до 6-ти лет)	подготовительная группа (с 6-ти до 7-ми лет)
Физическое развитие	Достижение целей приобретения опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, (овладение основными движениями) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становления ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).				
	1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). 2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 4. Сохранение и укрепление	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и	

	<p>физического и психического здоровья детей.</p> <p>5. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</p> <p>6. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</p>	<p>предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека.</p> <p>7. Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>	<p>подвижных играх;</p> <p>- самостоятельно проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>- умению ориентироваться в пространстве;</p> <p>- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</p> <p>- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>5. Способствовать становлению интереса детей к правилам</p>	<p>- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и товарищей;</p> <p>- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</p> <p>- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в</p>	<p>упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной активности;</p> <p>- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте - быстроту и ловкость - координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>5. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>6. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-</p>
--	---	---	---	---	--



			<p>здоровьесберегающего поведения.</p> <p>6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.</p> <p>Способствовать сохранению укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.</p>	<p>двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>5. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения.</p> <p>6. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>7. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.</p> <p>8. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.</p>	<p>гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>7. Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>
--	--	--	---	---	---

2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Главной задачей дошкольного учреждения является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного роста. Успешное решение этой работы невозможно в отрыве от семьи воспитанников, ведь родители – первые и главные воспитатели своего ребенка с момента его появления на свет и на всю жизнь.

На современном этапе, когда дошкольное образование переходит на новую модель образования детей, зачастую можно встретить негативную реакцию со стороны родителей по отношению к современным условиям содержания детей в детском саду, чтобы не допустить распространения и усиления негативных реакций, педагогам дошкольных учреждений необходимо выстроить эффективное взаимодействие с родителями воспитанников.

Привлечению родителей воспитанников к совместному взаимодействию способствуют следующие формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- изучение запросов и возможностей родителей воспитанников (анкетирование, опросы, беседы), обобщение и анализ полученной информации;
- презентация родителям спортивных достижений воспитанников ДОУ;
- проведение родительских собраний с включением открытых просмотров по физической культуре;
- информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса и привлечение их к совместному участию в конкурсах, проектной деятельности по ЗОЖ; к участию в подготовке спортивных праздников и досугов;
- проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций для родителей воспитанников в ходе совместной деятельности;
- размещение печатных консультаций для родителей воспитанников на информационных стендах;
- привлечение родителей воспитанников к участию в конкурсах на детских спортивных праздниках, досугах;
- участие родителей воспитанников в презентации проектов воспитанников ДОУ;
- оформление фотоматериалов по проведенным мероприятиям и размещение их на стендах в холле ДОУ;
- награждение участников совместных мероприятий грамотами, дипломами, благодарственными письмами.

Примерный план инструктора по физвоспитанию с семьями воспитанников

Мероприятия	Возрастная категория детей	Сроки проведения	Ответственный
Консультация «Родителям о физическом воспитании детей»	Группы общеразвивающей детей старшего возраста (5-7лет)	Сентябрь	ИФК
Консультация «Делаем зарядку вместе с детьми»	Группы детей младшего возраста (3-4 года)	Октябрь	ИФК
Консультация «Как нужно просыпаться »	Группы детей среднего,старшего возраста (4 – 7лет)	Ноябрь	ИФК
Консультация «Приобщение воспитанников к физической культуре и спорту»	Группы детей раннего, младшего, среднего, старшего возраста (2 -7лет)	Декабрь	ИФК
Консультация «Роль физкультуры в физическом развитии ребенка»	Группы детей среднего возраста (4-5лет)	Январь	ИФК
Консультация «В какие спортивные игры можно играть с малышом»	Группы детей младшего возраста (3-4 лет)	Март	ИФК
Консультация «Как устроить домашний спортзал?»	Группы детей старшего возраста (5-7лет)	Апрель	ИФК
Консультация «Играем вместе с детьми»	Группы детей раннего, младшего, среднего, старшего возраста (5-7лет)	Май	ИФК

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 3.1. Методологическое обеспечение реализации рабочей программы

<i>№ п/п</i>	<i>Линии развития</i>	<i>Программы</i>	<i>Технологии, методики, пособия</i>
	<i>Физическое развитие</i>	<i>Программа «Детство», рекомендована МО РФ</i>	<i>Сучкова И.М. «Физическое развитие детей 2 – 7 лет: Развёрнутое перспективное планирование по программе «Детство» Сивачёва А.Н. «Физкультура для малышей» Сивачёва А.Н. «Физкультура – это радость!» Ноткина Н.А. «Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста» Муллаева Н.Б. «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Моргунова О.Н. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» Кирилова Ю.А. «Навстречу Олимпиаде»</i>

3.2. Организация режима пребывания детей в ДОУ

В режиме пребывания детей в ДОУ отводится особое место физическому развитию. Расписание непосредственно образовательной деятельности составлено в соответствии с требованиями СанПиН.

Этот блок включает цели и задачи, реализация которых требует систематической постановки перед детьми строгой последовательности специальных заданий, отвечающих логике развития тех или иных способностей, задачи формирования у детей элементов учебной деятельности.

В соответствии с методическими рекомендациями к программе «Детство» образовательная область «Физическое развитие» входит в раздел: Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, образовательная деятельность проводится фронтально, по подгруппам, индивидуально.

Учебный план образовательной работы с воспитанниками.

Педагогический процесс, включает организованное обучение (непосредственно-образовательная деятельность). В группах допускается 2 занятия в неделю.

Область	Возраст	Объем недельной нагрузки	Количество занятий в неделю, месяц, год
	группа общеразвивающей направленности детей младшего возраста	30мин	2 /8/72
	группа общеразвивающей направленности детей среднего возраста	40мин	2 /8/72
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	группа общеразвивающей направленности детей старшего возраста	50мин	2 /8/72
	подготовительная группа	60мин	2 /8/72

Во всех возрастных группах педагогами проводится третье игровое задание по физическому развитию на воздухе (в соответствии с СанПиН).

Модель организации учебно-воспитательного процесса в детском саду на день

Направление развития ребенка	Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
	Первая половина дня	Вторая половина дня	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты); - гигиенические процедуры (обширное умывание, 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна; - закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком по «Тропе здоровья»); - физкультурные досуги, игры и развлечения; - самостоятельная двигательная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> - прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты); - гигиенические процедуры (обширное умывание, 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна; - закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком по «Тропе здоровья»); - физкультурные досуги, игры и развлечения; - самостоятельная двигательная деятельность;
	<ul style="list-style-type: none"> полоскание рта); - Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание, воздушные ванны); - физкультминутки на занятиях; - физкультурные занятия; - прогулка в двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> деятельность; - игры для развития моторики; - пальчиковая гимнастика; - совместные игры детей. 	<ul style="list-style-type: none"> полоскание рта); - закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание, воздушные ванны); - физкультминутки на занятиях; - физкультурные занятия; - прогулка в двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> - игры для развития моторики; - пальчиковая гимнастика; - совместные игры детей.

**Примерный план спортивных праздников, развлечений, досугов
во второй младшей группе №4 «Солнышко» и №8 «Звёздочки» МБДОУ д/с №55 на 2022-2023 учебный год.**

Месяц	Форма проведения	Название
Сентябрь	Спортивно-музыкальный праздник	«День знаний»
Октябрь	Досуг	«Колобок»
Ноябрь	Развлечение	«Приглашаем детвору на весёлую игру»
Декабрь	Досуг	«Наш весёлый Теремок»
Январь	Праздник Досуг	«Зимние забавы» « В поисках Снеговика»
Февраль	Развлечение	«Мой весёлый звонкий мяч»
Март	Праздник	« Будем спортом заниматься»
Апрель	Досуг	«Физкультура для зайчика»
Май	Развлечение	«В гости к солнышку»
Июнь	Праздник	«Здравствуй, лето красное»
Июль	Досуг	«Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать весело дружок»
Август	Досуг	«Водичка-вода»

**Примерный план спортивных праздников, развлечений, досугов
в средней группе №3 «Капельки» и №5 «Цветики» МБДОУ д/с 55 на 2022-2023 учебный год.**

Месяц	Форма проведения	Название
Сентябрь	Спортивно-музыкальный праздник	«День Знаний»
	Досуг	«Мой весёлый звонкий мяч»
Октябрь	Развлечение	«Осень в гости к нам пришла»
Ноябрь	Развлечение	«Осенние гуляния»
	Досуг	«Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим»
Декабрь	Развлечение	«В гостях у зимушки-зимы»
Январь	Развлечение	«Новогоднее путешествие со Снеговиком»
Февраль	Досуг на свежем воздухе	«Зимние забавы»
	Праздник	«Вместе с папой»
Март	Досуг	«Масленицу встречаем - зиму провожаем»
Апрель	Спортивно-музыкальный праздник	«1 апреля - никому не верю»
Май	Развлечение	«Непослушные мячи»
Июнь	Спортивно-музыкальный праздник	«День защиты детей»
		«Мыльные пузыри»
Июль	Развлечение	«В гостях у лета»
Август	Развлечение	«День подвижных игр»

**Примерный план спортивных праздников, развлечений, досугов
в старшей группе №6 «Теремок» и №7 «Сказка» МБДОУ д/с 55 на 2022-2023
учебный год.**

Месяц	Форма проведения	Название
Сентябрь	Музыкально-спортивный праздник	«День знаний»
Октябрь	Досуг Развлечение	«Урожай мы собираем, и здоровье прибавляем» «Спортивные эстафеты»
Ноябрь	Развлечение Досуг	«Любимые игры» «Букет для Мамы»
Декабрь	Досуг	«Сто затей для друзей»
Январь	Развлечение Досуг	«Малые олимпийские игры» «Зимняя сказка»
Февраль	Праздник	«Бравые солдаты»
Март	Развлечение Досуг	« Будем спортом заниматься» «А ну-ка, девочки»
Апрель	Развлечение Досуг	«Не болей-ка» «Космическое путешествие»
Май	Праздник	«День Победы-праздник Дедов»
Июнь	Развлечение Досуг	«Да здравствуют дети на всей планете» «Встречает лето вся планета»
Июль	Досуг	«Закаляйся, если хочешь быть здоровым!»
Август	Праздник	Праздник Нептуна

**Примерный план спортивных праздников, развлечений,
досугов в подготовительной группе №2 «Гномики» МБДОУ д/с 55 на 2022-2023
учебный год.**

Месяц	Форма проведения	Название
Сентябрь	Спортивно- музыкальный праздник	«День знаний»
Октябрь	Развлечение Городские спортивные соревнования	«Спортивный огород» «Весёлые старты»
Ноябрь	Развлечение Досуг	«Путешествие на планету мячей» «Букет для Мамы»
Декабрь	Досуг	«Сто затей для друзей»
Январь	Развлечение Досуг	«Зимние забавы» «Путешествие в страну сказок»
Февраль	Спортивно-музыкальный праздник	«Школа молодого бойца»
Март	Развлечение Досуг	«А ну-ка, девочки» «Масленица»
Апрель	Спортивный праздник Досуг	«День здоровья» «Космическое путешествие»
Май	Досуг	«Поиграем в военные игры ко Дню Победы»
Июнь	Развлечение	«Да здравствуют дети на всей планете»
Июль	Развлечение	«Русские народные игры»
Август	Праздник	Праздник Нептуна

Перспективно -тематическое планирование

Группа детей младшего возраста

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной культуры.

Раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» предусмотрены: занятия, спортивные, подвижные, народные игры, спортивные упражнения.

В год проводится 72 занятия, по два занятия в неделю.

Длительность каждого занятия 15 минут. Занятия проводятся со всей группой.

Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок трех - четырехлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, с удовольствием принимает участие во всех делах. Здоровый образ жизни требует выбора наиболее целесообразного режима для детей, систематического закаливания. Продуманная организация содержательной деятельности детей обеспечивает их хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Задачи:

- учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения;
- принимать активное участие в подвижных играх;
- направленно развивать скоростно- силовые качества детей

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Что осваивает ребенок:

1. *Порядковые упражнения:* построение и перестроения, порядковые упражнения, повороты на месте

2.Общеразвивающие упражнения:

- с предметами и без предметов;
- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

3.Основные движения:

- разные виды ходьбы с заданиями;
- бег со сменой темпа и направления;
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);

прокатывание предмета, упражнение с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;

- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметы.

4.Подвижные и спортивные игры:

- основные правила игр.

5. Спортивные упражнения:

- ступающий шаг повороты на месте на лыжах;
- катание на трехколесном велосипеде.

6.Ритмические упражнения

Двигательные умения:

Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; начинать и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела, соблюдать заданное направление; ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пол; лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) уверенно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; выполнять упражнения в заданном темпе; передвигаться по лыжне ступающим шагом, делать повороты, переступания; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Уровни освоения программы.

Низкий. Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний. Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдать нужно направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место в совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.



Сентябрь

Задачи	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
1-я часть: Вводная	1. Ходьба всей группой в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за взрослым «Беги ко мне», «Догони меня», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
ОРУ	без предметов	в движении	с мячом	без предметов
№ занятия	1 Детский сад	3. Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное)	5. Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное)	7 Веселые мячики (сюжетное)
2-я часть: Основные виды движений	1 Кто быстрее до пирамидки (30м) 2 Прыжок через ручеек (прыжки с места расстояние 30-50см).	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (ширина 25 см длина 2,5 м). 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 3. Прокатывание мяча двумя руками вдале от черты.	1. Ходьба и бег по дорожке (ширина 30 см длина 3 м). 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета 3. Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м).	1. Мяч через сетку 2 Подбрось - поймай 3 Прокатывание мяча друг другу (и).
	2 Детский сад 1. Метание мешочка вдале правой и левой рукой.	4. Игровое построенное на подвижных играх 1. Найди себе пару 2. Найди свой цвет. 3. Огуречик, огуречик	6 Игровое построенное на эстафетах. 1. Кто быстрее добежит до флажка. 2. Принеси предмет (кубик). 3. Пройди по мостику через ручеек. 4. Не пропусти мяч	8. Игровое построенное на подвижных играх 1 Прыжки на двух ногах, стоя на месте 2 Прокатывание мяча двумя руками друг другу 3 Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке
3-я часть Подвижные игры	1. «Найди себе пару» 2. «Найди свой цвет»	1.«Автомобили» 2.«Воробышки кот»	«У медведя во бору» «Пузырь»	«Мой веселый звонкий мяч» «Найди свой домик»
Игры малой подвижности	1. «Пробеги тихо» 2. «По ровной дорожке»	1.«Найдем флажок» 2.«Тишина».	«Найдем грибок». «Пробеги тихо»	«Пойдем найдем мишку» «Пузырь»
Упражнение на дыхание	Цветок		Воздушный шар	
Оборудование	Мешочки с песком	1. Шнуры или рейки, мячи по количеству детей, игрушка зайки.	1. Шнуры или рейки, кубик. 2. Игрушка зайца, мячи по количеству детей, доска для ходьбы.	1. Извилистые дорожки, мячи по количеству детей. 2. Мячи, извилистые дорожки

Октябрь

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания м чей друг другу при прокатывании.			
1-я часть: Вводная	1 ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («лягушки», «лисичка», «заяц»); по кругу; в колонне по одному. Ходьба на носочках, на пятках			
О У	без предметов	музыкально-ритмическая композиция	в движении	без предметов
№ занятия	9 В гостях у кукол (сюжетное)	11. В гостях у кукол(сюжетное)	13. Пойдем в гости к зверятам (сюжетное)	15 Пойдем в гости к зверятам (сюжетное)
2-я часть: Основные виды движений	1 Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы) 2 Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги 3 Прокатывание мяча в прямом направлении: двумя руками, энергично отталкивая, до ориентира	1 Ходьба с перешагиванием через предметы 2 Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя 3 Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом прямо (5м) змейкой- между предметами	1 Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 см) 2 Прокатывание мяча между предметами (расстояние 60 см) 3. Ползание за катящимся предметом	1 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2 Прокатывание мяча между предметами (расстояние 50 см) 3. Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением
	10 Игровое построенное на подвижных играх	12. Используя игровые упражнения	14 Сюжетное «Юные спасатели	16 Игровое построенное на подвижных играх
	1 Мой веселый звонкий мяч 2. Солнышко и дождик 3. Пузырь	1 Ходьба по узенькой дорожке 2 Прыжки на двух ногах до флажка 3 Догони скорее мяч	1 Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 см) 2. Пролететь в туннель 3. Чья команда быстрее приб дет на пожар	1 Солнышко и дождик 2 Самолеты 3 Наседка и цыплята 4 Ровным кругом
3-я часть Подвижные игры	«Солнышко и дождик» «Самолеты»	«Догони скорее мяч». «Наседка и цыплята»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Спасем зверят из пожара»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Котятя щенята»
Игры малой подвижности	Ходьба по массажным дорожкам «Поезд»	«Найдем кукле ленточку» «Найдем цыпленка»	«Тишина» «Марш юных пожарных»	«Ровным кругом» «Угадай, чей голосок»

Упражнение на дыхание	Петушок		Лес шумит	
Оборудование	Мягкая лестница с перекладинами, шнур, мячи по количеству детей	1. Рейки, мячи по количеству детей, игрушка цыпленка.	1. Шнуры, мячи. 2. туннель, игрушки, лестница.	1. Мячи по количеству детей, кегли

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («лягушки», «бабочки», «заяц»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную.				
ОРУ	в движении	музыкально-ритмическая композиция	с обручами	без предметов	
№ занятия	17 Путешествие в лес на поезде (сюжетное)	19. Путешествие в лес на автобусе (сюжетное)	21. Курочка с цыплятами (сюжетное)	23 Котят(сюжетное)	25 Игровое построенное на подвижных играх
2-я часть: Основные виды движений	1 Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3 Прокатывание мяча между предметами (расстояние 50 см)	1 Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. 2. Прыжки на двух ногах на месте в парах Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)	1 Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 2. Прокатывание мяча под дугой с целью сбить кеглю 3. Ползание на средних четвереньках по скамейке (мостик)	1. Прыжки вверх с целью достать предмет. 2 Прокатывание мяча под дугой с целью сбить кеглю 3 Ползание на средних четвереньках по скамейке (мостик)	1. Заяк серый умывается. 2. Заяк прыг, заяк скок 3. Волк и зайцы
	18 Игровое построенное на подвижных играх	20. Используя игровые упражнения	22 Игровое построенное на подвижных играх	24 Используя игровые упражнения	
	1 Мыши в кладовой 2 Лошадки 3 Заяк серый умывается	1 Быстро возьми, быстро положи 2 Далеко брось, чтобы заяк поймал 3 Догони колобка	1 По ровненькой дорожке 2 Самолеты 3 Солнышко и дождик	1. В госте к кукле по дорожке 2 Заяк прыг, заяк скок. 3 Кто-кто в норке живет	
3-я часть: Подвижные игры	«Лесные жучки» «Найди свой домик»	«Найди свой домик» «Волк и зайцы»	«Кот и цыплята» «Мыши в кладовой»	«Кот и цыплята» «Лохматый пес»	«Заяк беленький сидит»
Игры малой подвижности	«Заблудились мы в лесу» «Угадай кто позвал»	«Заблудились мы в лесу» «Заяк серый умывается»	«Ровным кругом» «Угадай кто позвал»	«Ровным кругом» «Пузырь»	«Найдем зайку»

Упражнение на дыхание	Грибок		Сдуваем снежинку		
Оборудование	Мягкая лестница с перекладинами, шнур, мячи по количеству детей	1.Рейки, мячи по количеству детей, игрушка цыпленка.	1.Шнуры, мячи. 2.туннель игрушки, лестница.	1. Мячи по количеству детей.	Маски к подвижным играм

Декабрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросание мяча о землю и ловля его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча ; закрепить умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами не задевая их.				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носочках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая олени, бег врассыпную с остановкой на сигнал.				
ОРУ	в движении	с колечками	мзыкально-ритмическая композиция	без предметов	с кубикми
№ занятия	26 Цветные автомобили (сюжетное)	28. Цветные автомобили (сюжетное)	30. Цирк(сюжетное)	32 Цирк(сюжетное)	34 Веселые ребята
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол(мостик) 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3 Прокатывание мяча под шнуром с целью сбить кегли	1 Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны (мостику) 2 Прыжки через ручеек 3 Подлезание под дугу, на четвереньках (50 см)	1 Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 см) 2 Прокатывание мяча между предметами (расстояние 60 см) 3. Ползание за катящимся предметом	1Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2 Прокатывание мяча между предметами (расстояние 50 см) 3. Ползание в прямом направлении с ускорением и замедлением	1.Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе 3.Катание мячей друг другу.
	27 Игровое построенное на подвижных играх	29. Используя игровые упражнения	31 Игровое «Юные о жарные»	33 Игровое построенное на подвижных играх	
	1Воробышки и кот 2 Найди свой домик 3 Догони мяч	1.Пробеги по мостику. 2.Перепрыгни через ручеек. 3.Прокати и догони.	1 Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10 см) 2. Пролететь в туннель 3. Чья команда быстрее придет на пожар	1Карусель 2 Самолеты 3 Наседка и цыплята 4 Ровным кругом	

3-я часть Подвижные игры	«Цветные автомобили» «Птички и птенчики»	«Светофор и цветные автомобили» «Найди свой домик»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Спасем зверят из пожара»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Котята щенята»	«Веселые ребята»
Игры малой подвижности	«Светофор» «По ровненькой дорожке»	«Собери светофор» «Найдем цыпленка»	«Тишина» «Марш юных пожарных»	«Ровным кругом» «Угадай, чей голосок»	«Снежинки»
Упражнение на дыхание	Сдуваем снежинку		Лыжник		
Оборудование	Мягкая лестница с перекладинами, шнур, мячи по количеству детей	1. Рейки, мячи по количеству детей, игрушка цыпленка.	1. Шнуры, мячи. 2. туннель, иг ушки, лестница.	1. Три обруча, мячи по количеству детей, кегли.	Шнур с утяжелителем, стойки, скамейки, мячи по количеству детей

Январь

3-я часть Подвижные игры	«Цветные автомобили» «Птички и птенчики»	«Светофор и цветные автомобили» «Найди свой домик»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Спасем зверят из пожара»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Котята щенята»	«Веселые ребята»
Игры малой подвижности	«Светофор» «По ровненькой дорожке»	«Собери светофор» «Найдем цыпленка»	«Тишина» «Марш юных пожарных»	«Ровным кругом» «Угадай, чей голосок»	«Снежинки»
Упражнение на дыхание	Сдуваем снежинку		Лыжник		
Оборудование	Мягкая лестница с перекладинами, шнур, мячи по количеству детей	1. Рейки, мячи по количеству детей, игрушка цыпленка.	1. Шнуры, мячи. 2. туннель, иг ушки, лестница.	1. Три обруча, мячи по количеству детей, кегли.	Шнур с утяжелителем, стойки, скамейки, мячи по количеству детей
3-я часть Подвижные игры	«Цветные автомобили» «Птички и птенчики»	«Светофор и цветные автомобили» «Найди свой домик»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Спасем зверят из пожара»	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных) «Котята щенята»	«Веселые ребята»
Игры малой подвижности	«Светофор» «По ровненькой дорожке»	«Собери светофор» «Найдем цыпленка»	«Тишина» «Марш юных пожарных»	«Ровным кругом» «Угадай, чей голосок»	«Снежинки»
Упражнение на дыхание	Сдуваем снежинку		Лыжник		
Оборудование	Мягкая лестница с перекладинами, шнур, мячи по количеству детей	1. Рейки, мячи по количеству детей, игрушка цыпленка.	1. Шнуры, мячи. 2. туннель, иг ушки, лестница.	1. Три обруча, мячи по количеству детей, кегли.	Шнур с утяжелителем, стойки, скамейки, мячи по количеству детей

Задачи	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; и упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.		
1-я часть: Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью), ходьбы пара и, в рассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».		
ОРУ	в движении	с большим мячом	с погремушками
№ занятия	35. . Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное)	37. Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное)	39. Пойдем в гости к мишке и собачке(сюжетное)
	1. Ходьба и бег между 2-мя	1. Ходьба и бег по дорожке	1 Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>параллельными линиями (ширина 25 см длина 2,5 м). 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 3. Прокатывание мяча двумя руками вдале от черты</p>	<p>(ширина 30 см длина 3 м). 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета 3. Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м).</p>	<p>головой 2 Катание мяча двумя руками друг другу 3 Ползание на средних четвереньках по прямой.</p>
	<p>36 Игровое построенное на подвижных играх</p>	<p>38.Игровое построенное на эстафетах.</p>	
	<p>11.Зайка серенький сидит 2. Лисичка догоняет ребят. 3. Волк и зайцы</p>	<p>1. Кто быстрее добежит по дорожке к зайке. 2. Прокати мяч прямо по дорожке. 3 Пройди по мостику через ручеек</p>	

3-я часть Подвижные игры	1. «Воробышки летите все ко мне» 2. «Волк и зайцы»	«Беги ко мне» «Пузырь»	«Мой веселый звонкий мяч» «Найди свой домик»
Игры малой подвижности	1. «Найдем зайку» 2. Тишина.	«Найдем зайку». «Тишина»	«Пойдем найдем мишку» «Пузырь»
Упражнение на дыхание	Ветер		Воздушный шар
Оборудование	1. Шнуры или рейки, мячи по количеству детей, игрушка зайки.	1. Шнуры или рейки, кубик. 2. Игрушка зайца, мячи по количеству детей, до ка для ходьбы.	1. Извилистые дорожки, мячи по количеству детей.

Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить мягко, приземляться после прыжков; перебрасывать мяч через шнур; одевать и снимать лыжи упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носочках.			
ОРУ	с косичками	без предметов	в движении	с кубиками
№ занятия	40 Мыши и кот Васька (сюжетное) №1	42. Мыши и кот Васька №2	44. Бравые солдаты (сюжетное)	46. Мышки и кот Васька -верные рузья(сюжетное)
2-я часть: Основные виды движ ний	1 Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2 Прыжки в дину с места 3.Перебрасывание мяча другу другу через шнур двумя руками	1.Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием. 2. Ползание на средних четвереньках по прямой	1. «Боевая тревога» - пройти по скамейке, пролезть под дугой вернуться в команду. 2. «Граница в опасности» метнуть гранату 3. «Лихая кавалерия» прямой галоп 4. «Доставка пакета в штаб».	1 Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2 Спрыгивание с высоты на полусогнутые ноги 3 Проползание под дугами произвольным способом
	41. Игровое построенное на подвижных играх	43 Игровое на воздухе	45 Игровое построенное на подвижных играх.	47 Игровое на воздухе
	1.Веселая карусель 2.Трамвай 3.Кролики 4.Мой веселый звонкий мяч	1.Кто дальше бросит снежок 2.Кто быстрее до флажка 3.Ходьба в рассыпную по сигналу парами	1.Трамвай 2.Найди свой цвет 3.Птички в гнездышках 4.Салют	1.Веселые снежинки 2.Попади в колпак 3.Ходьба парами по сигналу вр ссыпную

3-я часть

1. «Найди себе пару с такой

1.«Заморожу»

1.«Салют».

1.«Найди свой цвет»

Подвижные игры	же игрушкой» 2. «Птички в гнездышках»	2. «Птички в гнездышках»	2. « Кролики»	2. «Заморожу»
Игры малой подвижности	1«Найди флажок» 2.Ходьба в колонне по одному	1 «Зайка серенький сидит» 2. «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	«Угадай кто кричит» «Поезд»
Упражнение на дыхание	Воздушный ш р		Сдуй снежинку	
Оборудование	Скамейки, мячи на подгруппу	Льжи	Скамейки, мешочки с песком, гимнастические палки, пакеты	Скамейки, дуги, два колпака

Март

Задачи	Продолжать учить прыжкам в длину с места, прыжкам через предметы, ходить на лыжах; правильному хвату за рейки лестницы при лазании, упражнять в ходьбе парами, беге враспынную, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками, в ползании по доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью взрослого), ходьба парами; бег враспынную; ходьба и бег по кругу(вправо и влево). Ходьба на носках, ходьба и бег в чередовании.				
ОРУ	в движении	с кубиками	без предмтов	с паточками	без предметов
№ занятия	48 Лыжи (спортивное)	50 В гостях у Мишки-Топтыжки (сюжетное)	52 В гостях у Мишки-Топтыжки (сюжетное)	54 У Солнышка в гостях (сюжетное)	56 У Солнышка в гостях (сюжетное)
2-я часть: Основные виды движений	1 Одевать лыжи 2 Стоять на лыжах 3 Ходьба по лыжне	1. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15 см друг от друга 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками	1. Ходьба по кирпичикам , расположенным на расстоянии 15 см друг от друга 2. Прыжки через ручеек 3. Лазание по наклонной доске(с минимальной страховкой)	1. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 20 см друг от друга 2. Прыжки в длину с места 3. Лазание по наклонной лестнице(со страховкой)	1 . Прыжки через предметы (высота 5-10 см) 2. Бросание мяча вдаль двумя руками из- за головы через веревку 3. Лазание по наклонной лестнице(со страховкой)
	49 Игровое на воздухе	51. Игровое построенное на подвижных играх	53 Игровое на возду е	55 Игровое построенное на подвижных играх	

	1. Перепрыгивание через льдинки 2. Ручейки и озера 3. Сбей кеглю	1. Солнышко и тучка. 2. Снежинки и ветер 3. У медведя во бору	1. Спрыгивание с сугроба 2. Проползи не урони. 3. Перепрыгивание через ужицы	1. Наседка и цыплята 2. Карусели 3. Веселые ребята	
3-я часть: Подвижные игры	«Заморожу» «Карусели»	«У медведя во бору» «Веселые зайчата»	«Светит солнышко в окошко» «Воробышки и кот»	«Солнышко и дождика» «Найди свой цвет»	«Светит солнышко в окошко»
Игры малой подвижности	«Четыре стихии» «Кого не стало»	«Сбор ягод» «Найди игрушку»	«Поезд» «Угадай кто позвал»	Догонялки за солнечным зайчиком	Догонялки за солнечным зайчиком
Упражнение на дыхание	Солнышко		Сдуваем снежинку		
Оборудование	Лыжи	Кирпичи и, мячи на подгруппу, косички	Шнуры, кирпичики, доски приставные	Кирпичики, наклонная лестница	Кирпичики, наклонная лестница, мячи

Апрель

Задачи	Учить прыгать на скакалке, ходить приставным шагом, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, подниматься и спускаться с гим. стенки; упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал, в прыжках в длину с места, бросании мяча о пол, ходьбе и беге враспынную, в колонне по одному. Формировать правильную осанку Развивать внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве.				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба через косички, ходьба приставным шагом боком; бег враспынную; ходьба и бег в колонне.				
ОРУ	с мячами		без предметов		в движении
№ занятия	57 На солнечной полянке (сюжетное)		59. На солнечной полянке (сюжетное)		61. Волшебная палочка – скакалочка (сюжетное)
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки в длину с места. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками		1 Ходьба по скамейке с дополнительным заданием для рук (руки в сторону) 2 Прыжки через предметы (высота 5-10 см) 3 Лазание по гимнастической стенке подъем и спуск		1 Бросание мяча вверх и ловля его 2. Лазание по гимнастической стенке подъем и спуск 3. Прыжки на скакалке
	58. Игровое построенное на		60 Испол зья игровые		62 Игровое построенное на
					63. Волшебная палочка –скакалочка (сюжетное)
					1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Лазание по гимнастической стенке подъем и спуск 3. Прыжки на скакалке
					64 Игровое на воздухе

	подвижных играх	упражнения	подвижных играх.	
	1. Найди свою пару 2 Волк и зайцы 3 Веселые ребята	1Пройди по дорожке 2 Кто достанет шарик 3 Подбрось поймай	1Трамвай 2 Мой веселый звонкий мяч 3 Кролики	1. Кто быстрее до флажка 2 Поменяй кубик 3 Чей паровозик доедет первый
3-я часть Подвижные игры	1. «Наседка и цыплята» 2. «У медведя во бору»	1.«Солнышко и дождик» 2. «Воробышки и автомобиль»	1. «Найди свой цвет». 2. «Воробышки и автомобиль»	1.« Мы веселые ребята» 2. « Лошадки»
Игры малой подвижности	1«Где цыпленок?» 2. «По ровненькой дорожке»	1.«Пройди тихо» 2.Ходьба в колонне по одному	1. «Пройди тихо» 2.Ходьба в колонне по одному	1.«Найди лошадку» 2.«Кто больше соберет шариков»
Упражнения на дыхание	Травушка колыхнется		Насос	
Оборудование	Скамейки, м чи на подгруппу	Скамейки ,кирпичики, гим. стенка	Мячи, гим. стенка, скакалки	Мячи, гим. стенка, скакалки

Май

Задачи	Учить мягко приземлять при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его, метать мешочек вдаль выполняя замах, бросать мяч из-за головы двумя руками; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, по кругу. Закреплять умение влезать на наклонную лестницу. Развивать внимание, координацию движений			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу; врассыпную; ходьба и бег по сигналу, с выполнением задания «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и другие; ходьба с перешагиванием через шнуры			
ОРУ	с мячами		без предметов	в движении
№ занятия	65 В гостях у друзей (сюжетное)	67. На рыбалку (сюжетное)	69. На рыбалку (сюжетное)	71. Чему мы научились
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке. 2.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками 3.Метание на дальность правой и левой рукой	1. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками 2. подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Прыжки в длину с места.	1. Прыжки через предметы (высота 5-10 см) 2. Метание на дальность правой и левой рукой 3. Влезание на наклонную лесенку	1.Метание набивного мяча. 2. Бег на 30м.
	66. Игровое построенное на подвижных играх	68 Используя игровые упражнения	70 Игровое построенное на народных играх	72 . Чему мы научились
	1. Веселые ребята 2. Волк и зайцы	1. Пронеси не урони 2 Кто вперед	1. «Заря - заряница». 2. «Ручейки, озера»	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочка вдаль правой,



	3. Лошадки	3 Поменяй предмет 4 Подбрось поймай	3. «Хоровод»	левой рукой.
3-я часть Подвижные игры	1. «Мышеловка» 2. «Светофор»	1.« Рыбаки и рыбки» 2. «Ручейки, озера»	1. «Мыши в кладовой». 2. «Гуси - лебеди»	1.« Мы веселые ребята» 2. «Лошадки»
Игры малой подвижности	1«Каравай» 2. « Тишина»	1.« Кто быстрее наловит рыбы» 2. «Заблудились мы в лесу»	1. «Огуречик, огуречик» 2 «Огонь, воздух, земля».	1.«Поезд» 2.«Трамвай»
Упражнение на дыхание	Травушка колыхается		Насос	
Оборудование	Скамейки, мячи на подгруппу мешочки с песком	Наб.мячи, мячи на подгруппу	Кирпичики, мешочки с песком	Набивной мяч, мешочки с песком

Группа детей среднего возраста

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной культуры.

Раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» предусмотрены: занятия, спортивные, подвижные игры, народные игры, спортивные упражнения.

В год проводится 72 занятия, по два занятия в неделю.

Длительность каждого занятия 20 минут. Занятия проводятся как со всей группой, так и по подгруппам. Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Движения детей среднего возраста стали значительно уверенными и разнообразными. Физические возможности детей возросли. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае не удовлетворенности этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются. Поэтому нужно насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Организация здорового образа жизни предполагает удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха.

Задачи:

- учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (на основе силовых упражнений).

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Что осваивает ребенок:

1. *Порядковые упражнения:* (построения и перестроения, повороты в движении).
2. *Общеразвивающие упражнения:*

- исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращение рук;
- темп (медленный, средний, быстрый);

3. 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 – чередующий шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

- на лыжах - скользящий шаг, повороты на месте, подъемы в гору.

6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- ритм и темп движений;
- элементы народных танцев;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу

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, средний, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнутая в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче);
- выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге в парах соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его о пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании;

- ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек, до 2м;
- надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;
- передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;
- двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Уровни освоения программы.

Низкий. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

Высокий ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в игре.

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, энергичном отталкивании от пола двумя ногами. учить подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками ,закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке, метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, ловкость, быстроту движений			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
ОРУ	без предметов	в движении	с мячом	без предметов
№ занятия	1 Детский сад	3. Прогулки в осенний лес (сюжетное)	5 Баскетбол(школа мяча)	7.Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1Бег (10м) 2 Прыжок с места 3 Метание набивных мячей на дальность	1.Ходьба по дорожке, перешагивая листочки. 2. Прыжки на месте на двух ногах. 3. Прокатывание мячей друг другу под дугами (расстояние 40-50 см) 4.Переползи через бревнышки.	1. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 2. Прокатить змейкой между кеглями. 3.Перебрасывание мяча через веревку двумя руками из-за головы. 4. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	1 Ходьба по скамейке перешагивая через кубики руки на поясе. 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка 3 Подлезание под шнур не касаясь руками пола 4 Метание вдаль левой рукой.
	2 Детский сад	4. Традиционное	6 Игровое построенное на эстафетах	8 Игровое(построено на п/играх)
	1.Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. 2.Бег30м 3Челночный бег	1.Ходьба ребристой доске руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 4. Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях	1.Прыжки через косички 2. Катание мячей до флажка. 3. Метание м/мячей в корзину. 4. «Сбор урожая» переноска маленьких мячей в корзину, чья команда быстрее.	1.По ровненькой дорожке 2. Чья команда быстрее построится 3. Найди себе пару 4. Зайцы и волк
3-я часть Подвижные игры	1. «Чья команда быстрее построится» 2. «Мышеловка»	«Перелет птиц» «Цветные автомобили».	«Мой веселый звонкий мяч». «Догони свою пару».	«Найди себе пару» «Мы веселые ребята»

Игры малой подвижности	1. «Эхо» 2. «Кого не стало»	« Кто позвал» «Карлики и великаны».	«Кто позвал». «Чья команда быстрее построится»	«Пробеги тихо» «Ручейки и озера»
Упражнение на дыхание	Цветок		Воздушный шар	
Оборудование	Мешочки с песком набивные мячи	1.Шнуры, мячи на подгруппу, обручи, дуги, мягкие бревна	Косички м/мячи по количеству, кегли, мячи.	Скамейки, шнур, флажки

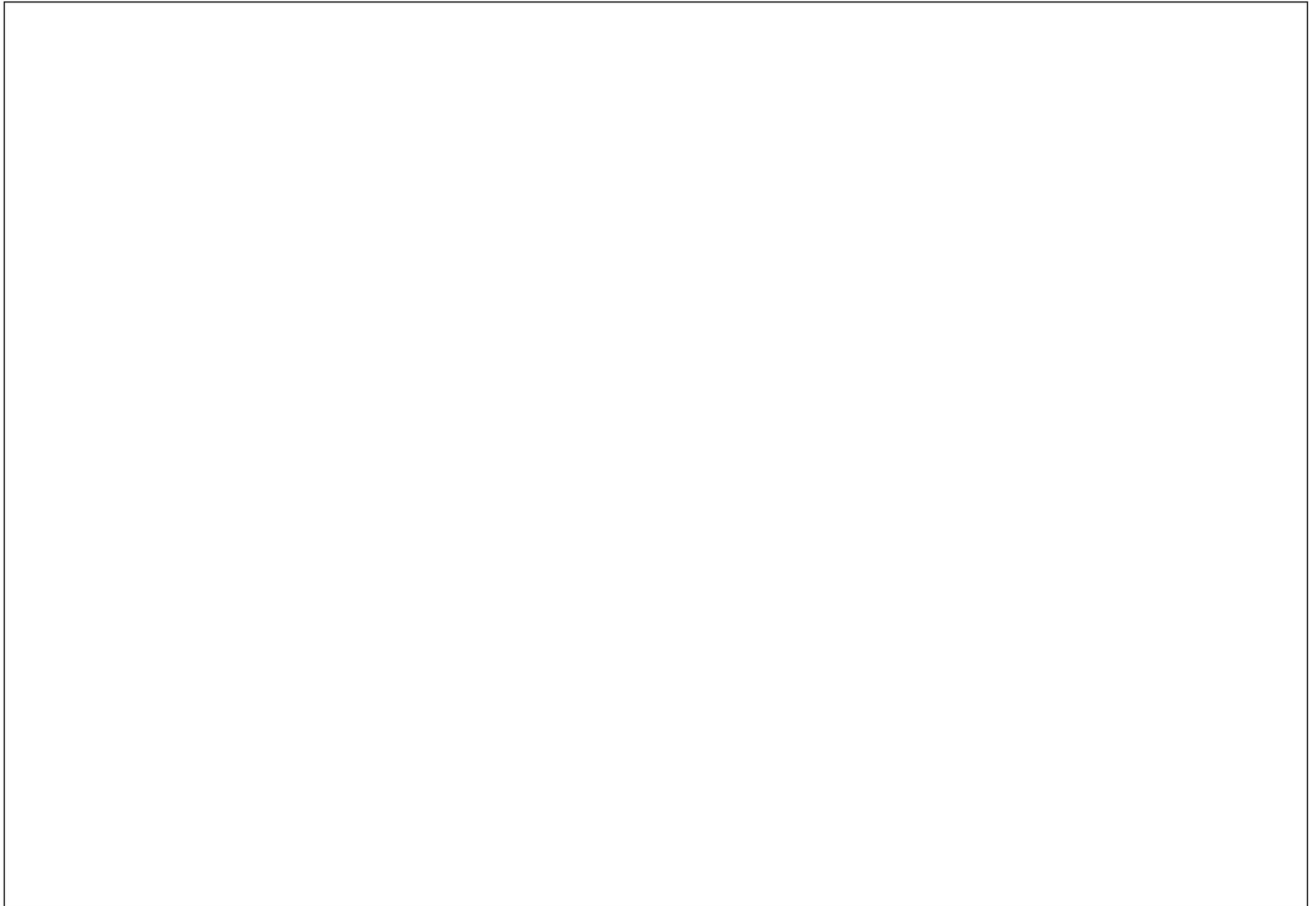
Октябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через кубики. Упражнять в энергичном отталкивании от пола; в прокатывании мячей развивать точность направления, в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах. Воспитывать дружеские взаимоотношения в детском коллективе.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предмета, ходьба с перешагиванием через кубики, ходьба в рассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	без предметов	музыкально-ритмическая композиция	в движении	без предметов
№ занятия	9 «Цирк» (сюжетное)	11. Традиционное	13. Традиционное	15. Круговая тренировка
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке, на середине присесть 2. Прыжки на двух ногах до предмета 3. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках не касаясь пола 4. Прокатывание мяча по дорожке	1 Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше 3 Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой 4 Подлезание под дуги.	1 Ходьба по гим.скамейке с мешочком на голове руки в стороны 2 Подлезание под шнур с мячом в руках не касаясь пола 3Подбрасывание мяча вверх двумя 4Прокатывание мяча по дорожке	Смотреть №12
	10 Игровое (построено на п/играх)	12. Круговая тренировка	14 Сюжетное «Юные спасатели»	16 Игровое построенное на эстафетах
	1 Лошадки 2 Самолеты 3 Зайцы и волк	1Ходьба по доске с перешагивая через, кубики 2.Подлезание под шнур	1 Бег по доске 2 Пролететь в туннель 3 Подъем и спуск по	1Переноска мячей 2 Передай флажок 3 Кто быстрее до флажка

	5 У медведя во бору.	прямо не касаясь, пола 3 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 4. Забросить м/мяч в корзину.	приставной доске на гимнастическую стенку 4 Чья команда быстрее прибудет на пожар	4 «С кочки на кочку» прыжки из обруча в обруч (обручи лежат прямо)
3-я часть Подвижные игры	«У медведя во бору». «Мы веселые ребята»	«Карусель» «Самолеты»	«Кролики» «Подготовка пожарных» (чья команда быстрее оденется)	«Чье звено быстрее собирается» «Мяч капитану»
Игры малой подвижности	«Заблудились мы в лесу» «Огуречик,огуречик»	«Кого не стало» «Тишина у пруда»	«Угадай кто позвал» «Найди и промолчи»	«Совушка» «Эхо»
Упражнение на дыхание	Петушок		Лес шумит	
Оборудование	Скамейки, шнур, модули	Скамейки, шнур, обручи, кубики, мячи, дуги, мал/мячики	Скамейки, мешочки с песком, мячи, шнур	Флажки, мячи, обручи

Ноябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ходить и бегать между предметами не задевая их. Развивать координацию, ориентировку в пространстве.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	в движении	музыкально-ритмическая композиция	с обручами	без предметов
№ занятия	17 Традиционное	19. Традиционное	21. Круговая тренировка	23 Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1 Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через кубики. 2 Ползание, по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков 3Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 4 Прыжки на двух ногах до кубика (расст. 3м)	1 Ходьба по гим. скамейке с поворотом на середине 2 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расст. 2м) 4 Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию	1 Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2 Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры (расстояние50-60 см) 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4 Игровое задание «Сбей кеглю»	1 Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Ползание, по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков 3Прыжки через бруски 4. Перебрасывание мячей друг другу через шнур двумя руками из-за головы



	18 Сюжетное «Охотники	20. Баскетбол (школа мяча)	22 Игровое построенное на эстафетах	24 Игровое (построено на п/играх)
	1 Прыжок «белки» - прямой галоп по кругу руки за спиной 2 «Охотники в тайге» - подлезание под дугами удобным способом 3 «Охотники на болоте»- ходьба подоске на носках 4 Прыжки из обруча в обруч «кочки» (обручи лежат прямо) 5 «Меткий охотник» - метание мешочка вдаль	1 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 2 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расст. 2м) 3 Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4 Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию	1 Переноска кубиков 2 Передай флажок 3 Попади в корзину 4 Кто быстрее по туннелю 5 Пройди не упав	1 Мы веселые ребята 2 Самолеты 3 Зайцы и волк 4 У медведя во бору
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики» «У медведя во бору»	«У медведя во бору» «Мой веселый звонкий мяч»	«Цветные автомобили» «Найди себе пару»	«Построй пирамидку» « Карусели»
Игры малой подвижности	«Летает не летает»	«Запрещенное движение»	«Тишина у пруда»	«Запрещенное движение»
Упражнение на дыхание	Грибок		Сдуваем снежинку	
Оборудование	Скамейки, кубики, мячи, дуги, обручи, мешочки с песком	Скамейки, мячи, шнуры, кегли	Шнур, косички, кегли, мячи	Скамейки, бруски, мячи, шнуры

Декабрь

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умения бросать мяч, развивать глазомер; в ползании на четвереньках на повышенной опоре, учить ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения; выполнять повороты на лыжне вправо и влево переступанием; правильно держать клюшку.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотом на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	в движении	с колечками	на скамейках	без предметов
№ занятия	25 Традиционное	27. Баскетбол (школа мяча)	29. Традиционное	31 Баскетбол (школа мяча)

2-я часть: Основные виды движений	1 Ходьба и бег по ограниченной площади опоры 2.Прыжки со скамейки 3. Ползание по гим. скамейке на четвереньках 4 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, двумя руками 3.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1 Смотреть №23	1Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками
	26 Сюжетное «Путешествие в зоопарк»	28 Традиционное	30 Круговая тренировка	32 Сюжетное « Прогулка в зимний лес»
	1 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2 Ходьба по гим. скамейке, на середине присесть «хлопнуть», встать и пойти дальше 3 Ползание по накл. доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз) 4 Прокатывание мячей между набив. мячами.	1Метание мешочка 2 Ходьба по ограниченной площади опоры 3.прыжки на двух ногах через шнуры	1 Перепрыгивание через кубики 2 Подлезание под дуги не касаясь руками пола 3 Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 4 Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25см от пола	Ходьба по дорожке перешагивая сугробы 2.Прыжки на месте на двух ногах. 3.Чья команда быстрее соберётся на опушке леса.
3-я часть Подвижные игры	«Мороз красный нос» «Дрессированные звери»	«Салют» «Перебежки под обстрелом»	«Мороз красный нос» «Мышеловка»	«Кто дальше бросит снежок» «Перебежки под обстрелом»
Игры малой подвижности	«Добрые слова»	«Найди и промолчи»	«Запрещенное движение»	«Найди и промолчи»
Упражнение на дыхание	Сдуваем снежинку		Лыжник	
Оборудование	Скамейки, мячи, обручи	Мячи	Клюшки, шайбы, кубики, дуги, скамейки, лестницы	тренажеры

Январь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закрепить умение отбивать мяч о пол, в ходьбе на лыжах, владение клюшкой и шайбой, прыжки через предметы, умение действовать по сигналу; Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Учить выполнять правила в подвижных играх.			
1-я часть: Вводная	Ходить в колонне по одному, между предметами на носках, бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнения задания.			
ОРУ	в движении	с большим мячом	без предметов	с погремушками
№ занятия	33. Эстафеты (игровое	35. Сюжетное «Зимушка-зима»	37. Традиционное	39. эстафеты
2-я часть: Основные виды движений	1 «По следам снежного человека» 2 «Кто быстрее по лыжне» 3 «Чья команда наловит больше рыбы» 4 «По заснеженной дороге»	1 Ходьба, по скамейке со снежками в руках 2 Прыжки на двух ногах через льдинки с продвижением вперед 3 Метание «снежков» вдаль 4 Прыжки между елок на двух ногах змейкой	1 Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы 2 Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 3 Отбивание мяча правой рукой опол (10-12 раз) 4 Перепрыгивание через кубики на двух ногах	1. Чья команда быстрее построится. 2. Сбей колпак 3. Чья команда больше наберет снежков. 4 Кто быстрее поменяет флажки.
	34. Традиционное	36 Традиционное	38. Круговая тренировка	40 Традиционное
	1 Ходьба по гим. скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 2 Отбивание мяча одной рукой о пол 4 раза, ловля его двумя руками 3 Перебрасывание мячей друг другу, снизу. 4 Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната	1 Отбивание мяча правой рукой о пол 2 Прыжки со скамейки 3 Закрепление поворотов вправо, влево 4 Кто быстрее	1. Подлезание под дуги. 2. Перепрыгивание через кубики 4. Метание «Самый меткий».	1 Ползание по гимнастической скамейки на четвереньках. 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Закрепление поворотов вправо, влево 4. Кто быстрее до флажка
3-я часть Подвижные игры	«Мороз красный нос» «Найди себе пару»	«Кто быстрее по лыжне» П/и «Хэйро»	«Цветные автомобили» «Перелет птиц»	«Самолеты» «Олени упряжки».
Игры малой подвижности	«Ручейки ,озера» Ходьба по ребристой доске	«Снежиночки - пушиночки» «Кто сделает меньше шагов»	«Заблудились мы в лесу» «Найди по следу».	«Где спрятано» «Изобрази спортсмена».
Упражнение на дыхание	Ветер		Воздушный шар	

Оборудование	Обручи, удочки, следы, мячи, скамейки, канат,	Скамейки , снежки, льдинки, ёлочки.	Лестницы, мячи, кубики,	Колпаки, снежки, флажки.
---------------------	---	-------------------------------------	-------------------------	--------------------------

Февраль

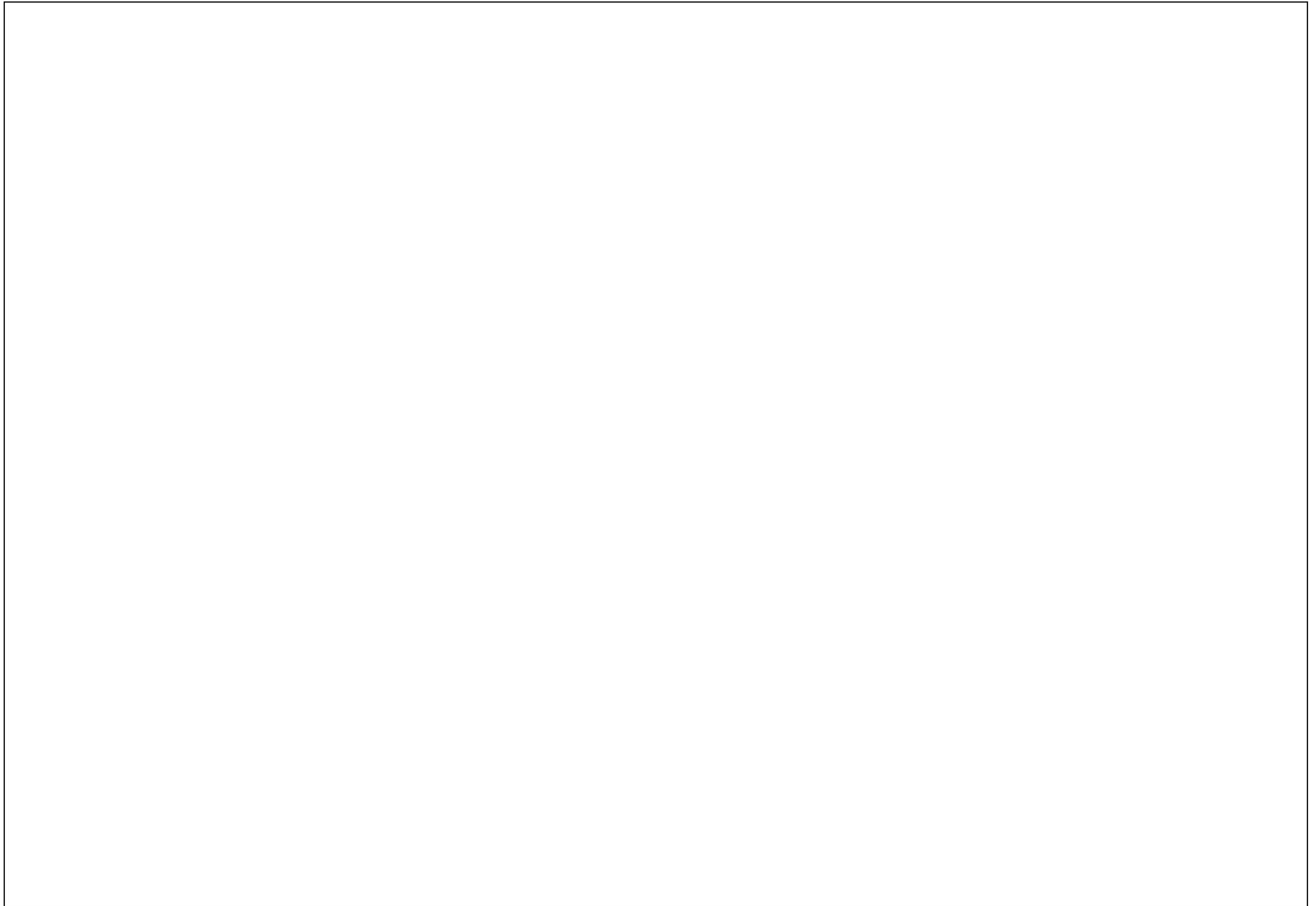
Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Продолжать учить ходить и бегать по наклонной доске, на лыжах с выполнением задания, владеть клюшкой, прыгать на скакалке. Закрепить упражнения в равновесии, метании, прыжках. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроения в звенья.			
ОРУ	с косичками	без предметов	в движении	с кубиками
№ занятия	41 Традиционное	43. С элементами акробатики	45. Бравые солдаты (сюжетное)	47. Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешаг. через набив. мячи, высоко поднимая колени 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-6 раз) 4. Ползание по наклонной доске на четвереньках.	1. Акробатическое упражнение «лягушата». 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. П/и «Подбрось поймай» 4. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-6 раз)	1. «Боевая тревога» - пройти по скамейке, пролезть под дугой, вернуться в команду. 2. «Морские узлы» добежать до веревки «завязать» морской узел. 3. «Граница в опасности» проползти по – пластунски, метнуть гранату, отползти обратно. 4. «Лихая кавалерия» прыжки на «лошадка» отработка прямого галопа.	1. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 30-35 см).. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками пост. в шахмат. порядке. 3. Метание малого мяча в вертикальную цель 4. Ползание по - пластунски
	42 Спортсмены (сюжетное)	44 Игровое (эстафеты)	46 Круговая тренировка	48 Традиционное
	1. Принять правильно стойку хоккеиста. 2. Пролезть под дугу. 3. Загони мячик в лунку 4. Метание шайбы в ворота «Самый меткий».	1. Перебежки под обстрелом со снежками 2. Кто быстрее пробежит. 3. Проведи не потеряй 4. Сбей колпак	Смотреть № 30	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
3-я часть Подвижные игры	«Мыши в кладовой». «Перелет птиц»	«Весёлые ребята» «Бабка Ёжка»	«Салют» «Кто быстрее».	«Воробышки и автомобиль» «Веселые ребята»

Игры малой подвижности	Ходьба с хлопком на счет	«Найди и промолчи»	«Найди пакет»	«Красный, желтый, зеленый»
-------------------------------	--------------------------	--------------------	---------------	----------------------------

	«три» «Четыре стихии».	«Передай палочку»	«Найди и промолчи»	«Кого не стало»
Упражнение на дыхание	Воздушный шар		Сдуй снежинку	
Оборудование	Наб. мячи, обручи, мешочки для метания, приставная доска.	Снежки, колпаки;	Скамейки, дуги, шнур, косички, мешочки с песком, гимнастические палки;	Приставная доска, кубики, мал. мячи;

Март

Задачи	Учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице, ходить на лыжах владеть клюшкой, прыгать на скакалке. Закреплять технику владения мячом; Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			
ОРУ	в движении	с кубиками	без предметов	с платочками
№ занятия	49 Традиционное	51 Сюжетное «Автомобилисты»	53 Традиционное	55 С элементами акробатики
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба, по скамейке перешаг. через кубики, руки на поясе. 2. Прыжки в длину с места 3. Прокатывание мячей между предметами 4. Ползание по гимнаст. скам. на ладонях и коленях с меш. на спине	1. Ходьба по скамейке с поворотом кольца вправо и влево. 2. Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см). 3. Метание колечек на стойку (эстафета на машине)	1. Ходьба, по скамейке боком приставн. шагом, руки на поясе на середине перешагнуть через наб. мяч. 2. Ползание по гимнаст. скам на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Прыжки на двух ногах через кубики 4. Лазание по наклонной лестнице, закр. за втор. рейку лестницы	1. Акробатические упражнения: лягушата, паучки. 2. Прыжки через короткую скакалку
	50 Традиционное	52. Баскетбол (спортивное)	54 Игровое (эстафеты)	56 Игровое (народные игры)



	1 Ходьба по скамейке , Перешагивать через кубик. 2.Ходьба по ступающим шагом. 3. Закрепление поворотов вправо, влево 4.Пройди под воротиками не задев их.	1 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы через шнур (расстояние до шнура 2м) и ловля после от скака (парами) 3.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. «Чья команда быстрее построится» 2. «Передай флажок» 3. «Загони шарик в лунку» 4. «Метание мяча в ворота» «Самый меткий».	1. «Домишки» 2. «Гуси -лебеди» 3. «Волчок» 4. «Стрелок»
3-я часть: Подвижные игры	«Бездомный заяц» «Кто быстрее до флажка»	«Светофор». «Подбрось поймай»	«Охотники и зайцы» «Домишки»	«Гуси - лебеди» «Пчелки и ласточка»
Игры малой подвижности	«Тик - так» «Четыре стихии».	«Красный, желтый, зеленый» «Эхо»	«Запрещенное движение». Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал» «Угадай, кого не стало»
Упражнение на дыхание	Солнышко		Травушка колыхается	
Оборудование	скамейки, мячи, кубики.	Скамейки, обручи, стойки, колечки, две машины; мячи	Флажки, шарики, мячи	Скакалки

Апрель

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения в построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метении в горизонтальную цель, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить отбивание мяча о пол одной рукой. Развивать внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, враспынную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	с мячами	без предметов	в движении	со скакалками
№ занятия	57 . Традиционное.	59. Сюжетное «В гости к трем поросятам».	61. Круговая тренировка.	63. Традиционное



2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба, по скамейке перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Лазание по гимн.стенке	1. Прыжки через ручейки, кочки. 2. Переправа через болото (ходьба по скамейке, перешагивая через кубики). 3.Подъем на гимнас. лестницу по приставной доске и спуск по приставной доске. 4. Метание набивного мяча вдаль.	1. Бег по узкой дорожке, змейкой. 2. Прыжки через ручейки. 3. Метание мешочков на дальность 4.Пройти по гимнас. лестнице приставным шагом.	1. Ходьба, по наклонной доске 2.Прыжки в длину с места. 3.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз 4. Ходьба по гимнас. скамейке приставным шагом (на сер. Присесть, встать, пройти)
	58.Игровое (подвижные игры)	60 . Игровое (эстафеты).	62 игровое (народные игры).	64 С элементами игровых упражнений.
	1. «Мышеловка» 2. «Веселые ребята» 3. «Карусели» 4. «Найди себе пару»	1. «Чье звено быстрее соберется». 2. «Поменяй кубик». 3. «Кто больше забросит мячей в корзину». 4. «Чья команда дальше прыгнет».	1.Хоровод 2. Домишки 3. Гуси -лебеди 4. Охотники и куропатки.	1. Классики. 2. Мяч водящему. 3. Кенгуру. 4. Построй башню.
3-я часть Подвижные игры	«Хоровод» «Зайцы и волк»	«Поросята и волк» «Мяч капитану».	«Построй башню». «Потерянный хвост»	«Светофор» «Куропатки и охотники».
Игры малой подвижности	«Зайка серенький сидит и ушами шевелит». «Совушка»	«Жуки» «Эхо»	«Бабочки, лягушки, цапли» «Стоп»	«Летучие рыбки» «Угадай по голосу»
Упражнение на дыхание	Травушка колышется		Насос	
Оборудование	Скамейки, мячи, обручи	Скамейки ,набивные мячи	Гим. стенка, мешочки для метания	Мячи, гим. скамейки.

Май

Задачи	Учить ходить и бегать со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе. Развивать ловкость ,ориентировку в пространстве			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки» .			
ОРУ	с мячами		без предметов	в движении
№ занятия	65 Традиционное.	67. Баскетбол (спортивное)	69. Традиционное	71. Чему мы научились

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по бревну, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки через скакалку на двух ногах 3. Лазание по гимнаст. стенке, не пропуская реек. 4. Метание правой и левой рукой на дальность.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы через шнур (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами) 3. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя</p>	<p>1. Прыжки с короткой скакалкой 2. Метание в вертикальную цель правой, левой рукой (расстояния 1,5-2 м) 3. Ползание по гимнаст. скам на животе, подтягиваясь двумя руками 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание набивного мяча. 2. Бег на 30 метров. 3. Бег 10 метров 4. Прыжки в длину с места 5. Метание мешочка вдаль правой, левой рукой. 6. Челночный бег</p>
	<p>66. Игровое (народные игры)</p>	<p>68 Игровое (эстафеты).</p>	<p>70 Футбол (спортивное).</p>	
	<p>1. «Гуси - лебеди». 2. «Заря - заряница». 3. «Ручейки, озера» 4. «Домишки».</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед 2. Построй колонну, круг. 3. Кто быстрее. 4. Волан на ракетке.</p>	<p>1. Ведение мяча ногой, по прямой. 2. Передача друг другу мяча удобной ногой. 4. Передача мяча партнеру. 5. Забей гол в ворота</p>	
<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Догони свою пару». «Липкие пеньки»</p>	<p>«Зайцы и волк» «Мы веселые ребята»</p>	<p>«Домишки» «Самолеты»</p>	<p>«Ручейки, озера»</p>
<p>Игры малой подвижности</p>	<p>«Летучие рыбки». «Огонь, воздух, земля».</p>	<p>«Найди и промолчи» «Эхо»</p>	<p>«Ласточка и ветер» «Угадай кто позвал»</p>	<p>«Совушка»</p>
<p>Упражнение на дыхание</p>	<p>Травушка колышется</p>		<p>Насос</p>	
<p>Оборудование</p>	<p>Мешочки с песком, скакалки, набивные мячи</p>	<p>Мячи, ракетки, воланы, обручи.</p>	<p>Скакалки, мешочки с песком, гим. скамейки, мячи</p>	<p>Набивной мяч, мешочки с песком.</p>

Группа детей старшего возраста

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной культуры.

Раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» предусмотрены: занятия, спортивные, подвижные игры, народные игры, спортивные упражнения.

В год проводится 72 занятия, по два занятия в неделю.

Длительность каждого занятия 25 минут. Занятия проводятся как со всей группой, так и по подгруппам. Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шести лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Задачи:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным выполнением детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Что осваивает ребенок:

1. *Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. *Общеразвивающие упражнения:*
 - способы выполнения упражнений с различными предметами;
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. *Основные движения:*
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школа мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - в лазании – одноименным и разноименными способами.
4. *Подвижные и спортивные игры:*
 - правила игр;
 - способы выбора ведущего.
5. *Спортивные упражнения:*- скользящий лыжный ход.

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 опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.

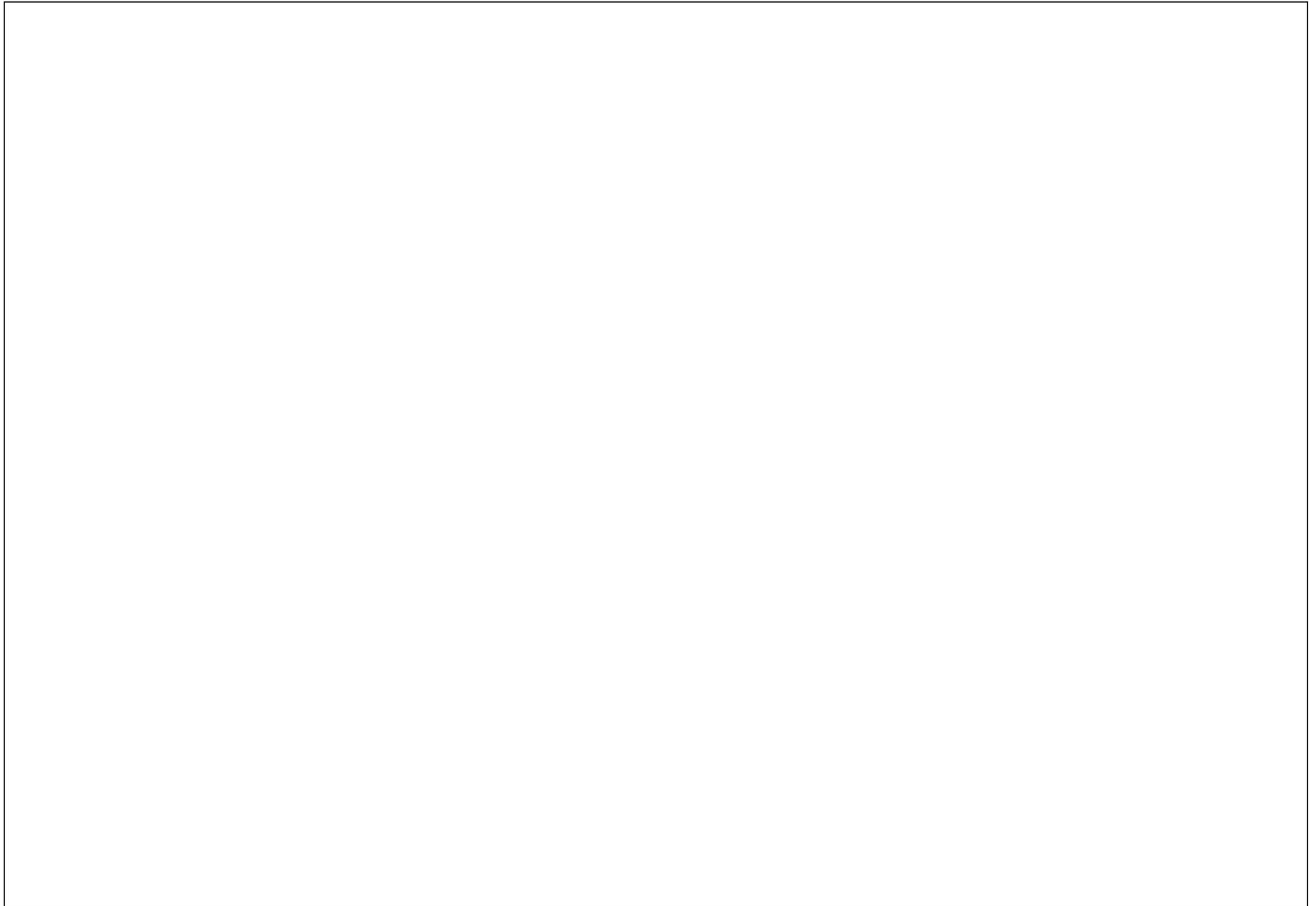
Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»).

Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться на гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

Кататься на двухколесном велосипеде и самокате.



Уровни освоения программы.

Низкий. Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний. Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Высокий. Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Сентябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьба на носках, , подбрасывание, отбивание , ведение мяча вверх, ходьба с изменением темпа, пролезание в обруч ,не задевая края, упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании волана, подбивание ракеткой, ведение мяча ногой, ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин, с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе			
ОРУ	без предметов	в движении	с мячом	без предметов
№ занятия	1 Детский сад	3. Футбол (спортивное)	5 Бадминтон(спортивное)	7. Туристы (сюжетное)
2-я часть: Основные виды движений	1 Бег (10м) 2 Прыжок с места 3 Метание набивных мячей на дальность	1. Бег прямо и спиной вперед. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой, в разных направлениях . 4. «Точный удар» (удар по неподвижному мячу, игра в парах). 5. Ведение и передача мяча (в парах).	1. «Подбрось- поймай, падать не давай» (перебрасывание волана с руки на руку). 2. «Передвинь флажок» (кто дальше бросит волан). 3. Волан навстречу волану (перебрасывание воланов друг другу). 4. «Чья команда меткая» (забрасывание воланов в обруч). 5. «Подбей волан» (ударить большее число раз, подбивая волан).	1 Ходьба по канату, боком прист. шаг, руки на поясе, с мешочком на голове 2 Прыжки боком из обруча в обруч 3 Подняться по приставной доске на гимнастическую стенку 4 Лазание по гимнастической стенке до верха произвольным способом, переходя на соседние пролеты, спуск не пропуская реек 5 Ползание по гимнастическому буму на

				животе, подтягиваясь руками
	2 Детский сад	4. Традиционное	6 Игровое построенное на эстафетах	8 Баскетбол(спортивное)
	1.Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. 2.Бег30м 3Челночный бег	1. Ходьба, по скамейке руки в стороны с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленями 3. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо 4. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка	1. Прыжки из обруча в обруч (лежат змейкой). 2. Катание обручей до флажка. 3. Продеть обруч через себя, снизу- вверх. 4. «Посади картошку». 5. Перевези свою команду на другой берег.	1Отбивание мяча правой, левой рукой стоя на месте 2 Ведение мяча правой рукой прямо 3.Ведение мяча левой рукой прямо 4 Перебрасывание мяча друг другу в парах 5.Забрасывание м/мяча в корзину (корзина стоит на полу).
3-я часть Подвижные игры	«Ловишки с ленточкой» «Удочка»	«Мышеловка» «Хитрая лиса».	«Мы веселые ребята» «Ловишка с обручем».	«Белка» (ловишка бери ленту) «Светофор»
Игры малой подвижности	«Кого не стало» «Заря - заряница»	«У кого мяч» «Иголочка и ниточка».	«Совушка» «Запрещенное движение»	«Ручейки и озера» «Поле - кольцо»

Упражнение на дыхание	Воздушный шар		Ракета	
Оборудование	Мешочки с песком набивные мячи	Мячи , обручи на стойке, скамейки, мешочки с песком	Баланчики, ракетки, обручи, маленькие набивные мячики, ведра.	Канат, обручи, приставные доски, гим.стенка, мячи.

Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин, перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках, запрыгивании. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие. Развивать ловкость, координацию движений, Воспитывать уверенность в себе
---------------	---

1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин, с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках ,на пятках, в чередовании, на внеш. стороне стопы			
ОРУ	без предметов	музыкально-ритмическая композиция	в движении	без предметов
№ занятия	9 Традиционное	11. Волейбол (спортивное)	13. Традиционное	15. Игровое (народные игры)
2-я часть: Основные виды движений	1 Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики 2 Прыжки, на двух ногах через шнуры, прямо боком 3 Пролезание через три обруча (прямо,лев. и правым боком) 4Метание в гориз. цель правой и левой рукой 5 Упражнение «лягушата на мостике»	1 Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) 2 Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен 3 Перебрасывание мяча через сетку: от груди, из-за головы	1 Ходьба по скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть мяч 2 Запрыгивание на скамейку и спрыгивание в обруч 3.Переползание через препятствие 4 Забрасывание в корзину мешочков, от плеча левой и правой рукой 5.Броски мяча двумя руками от груди в парах.	1. «Ручейки – озёра» 2. «Заря – заряница» 3. «Домишки» 4. «Гуси – лебеди»
	10 Городки (спортивное)	12. Круговая тренировка	14 Сюжетное «Юные спасатели»	16 Игровое построенное на эстафетах
	1 Построй правильно (по карточкам выстраивают фигуры)	1 Запрыгивание на скамейку и спрыгивание на полусогнутые ноги за линию	1 Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2 Пролезть в туннель	1 Прыжки из глубокого приседа продвигаясь вперед (лягушата)
	2 Бросание биты правой и левой рукой на дальность 2-3 3 «Передвинь флажок» бросание биты на дальность 4 Выбивание одного городка из города 5. «Живые фигуры» построить фигуру по карте-схеме	2 Подлезание под шнур прямо и боком не касаясь пола руками 3 Метание в вертикальную цель, расстояние 4-5 м, правой и левой рукой 4 Ходьба по доске расположенной между скамейками 5 Ходьба по рукоходу	3 Подъем и спуск по приставной доске на гимнастическую стенку 4 Подготовка пожарных (Чья команда быстрее оденется)	2 «Быстро возьми - быстро положи» с препятствиями 3 Ведение мяча прямо правой рукой 4 Прыжки до ориентира с зажатым м/мячом между коленями
3-я часть Подвижные игры	«Не оставайся на земле» «Перелет птиц»	«Волейбол» «Удочка»	«Утки и охотники» «Чья команда быстрее придет на пожар»	«Шишки ,желуди, орехи» «Мяч капитану»

Игры малой подвижности	«Кого не стало» «Найди и промолчи»	«Совушка» «Эхо»	«Горячая картошка» «Окажи помощь пострадавшему»	«Кого не стало» «Чье звено быстрее собирается»
Упражнение на дыхание	Штанга		Насос	
Оборудование	Скамейки, шнур, обручи на подставке, мешочки с песком, городки, биты	Скамейки, шнур, мячи, доски, мал/мячики	Скамейки, мешочки с песком, мячи, туннель, приставные доски, одежда пожарных	флажки, мячи,

Ноябрь

Задачи	Учить переключать м/мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гим. скамейке, прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, владеть теннисной ракеткой и мячиком, Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать координацию движения, ловкость, устойчивое равновесие, ориентировку в пространстве.				
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.				
ОРУ	в движении	музыкально-ритмическая композиция	с обручами	без предметов	
№ занятия	17 Традиционное	19. Традиционное	21. Круговая тренировка	23 Игровое (эстафеты)	25 Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1 Ходьба по гим.скамейке с переключением м/ мяча из пр. руки в лев. перед собой и за спиной.. 2 Ползание по скамейке на животе подтягиваясь двумя руками 3 Ведение мяча с продвижением вперед 4 Прыжки на пр. лев ноге между кеглями, по два прыжка на каждой	1 Ходьба по гим.скамейке на носках, приседая на середине, руки вперед 2 Ползание на четвереньках, подталкивая головой наб. мяч 3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы 4 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, обручи разложены в шахматном	1 Ползание по скамейке на с опорой на предплечье и колени 2 Прыжки через дуги 3 Метание в горизонтальную цель 4 Ходьба по доске, расположенной между бревнами	1 «Паром» 2. «Посади картошку» 3. «Катание обруча до флажка» 4. «Одень обруч через себя»	1 Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2 Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 3 Ведение мяча с

		порядке			продвижением вперед 4 Прыжки на пр. лев ноге из обруча в обруч
	18 Сюжетное «Охотники	20. Волейбол (школа мяча)	22 Спортивное	24 Традиционное	
	1 Прыжок «белки» - прыжки в длину с разбега 2 «Охотники в тайге» - пролезание боком между рейками лестницы 3 «Охотники на болоте»- ходьба по бревнам 4 Прыжки из обруча в обруч «кочки» 5 «Меткий охотник» - метание мешочка в цель	1 Отбивание мяча на месте то правой, то левой рукой 2 Отбивание мяча с поворотом вокруг себя 3 Ведение правой, левой рукой прямо 4 Передача через сетку другу от груди 5 Передача через сетку из-за головы в парах	1 «Чье звено быстрее передаст мяч» (разные варианты передачи) 2 Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать другой 3 Прыжки с мячом между кеглями 4 Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах рукой 5 Бросить мяч о стенку так, чтобы он отскочил и попал в обруч	1 Перебрасывание мяча друг другу в парах 2. Ведение мяча правой рукой. 3. Ползание на животе по скамейке подтягиваясь двумя руками	
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишки с домиком» «Охотники и утки»	«Ловля обезьян» «Волейбол»	«Медведь и пчелы» «Хитрая лиса»	«Построй пирамидку»	«Ловля обезьян»
Игры малой подвижности	«Летает, не летает» «Заблудились мы в лесу»	«Найди и промолчи» «Угадай по голосу»	«Летает, не летает» «Найди свою пару»	«Запрещенное движение»	«Сделай фигуру»
Упражнение на дыхание	Семафор		Лыжник		
Оборудование	Скамейки, кегли, мячи, обручи, мешочки с песком	Скамейки, мячи, обручи, наб. мячи	Мешочки с песком, обручи мячики	Мячи, скамейка, обручи	Скамейки, шнур, мячи, обручи

Декабрь

Задачи	Учить ходить по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, подбрасывать и ловить мяч; развивать ловкость, глазомер, ползание по гим. скамейке на животе. Закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную по кругу с поворотом, в другую сторону; выполнять повороты на лыжне вправо и влево переступанием; навыки игры в хоккей.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	в движении	с колечками	на скамейках	без предметов
№ занятия	26 Традиционное	28. Баскетбол (школа мяча)	30.Традиционное	32 С элементами акробатики
2-я часть: Основные виды движений	<p>1 Ходьба по скамейке на носках, на середине продеть через себя обруч</p> <p>2 Прыжки «лягушата на мостике»</p> <p>3 Ползание по скамейке на животе, подтягиваяст руками</p> <p>4 Лазание по гим. стенке, до верха</p>	<p>1 Ведение мяча правой, левой рукой</p> <p>2 Отбивание мяча левой, правой рукой стоя на скамейке</p> <p>3 Отбивание мяча правой, левой рукой во время ходьбы прямо</p> <p>4 Отбивание мяча правой, левой рукой во время ходьбы змейкой между скамейками.</p> <p>5 Забрасывание мяча в корзину</p>	<p>Ползание по скамейке на 1 животе</p> <p>2 Ходьба на четвереньках толкая мяч головой</p> <p>Прыжки на двух ногах</p> <p>3 через шнур</p>	<p>1 Упражнения «Зайчики»</p> <p>2 «Паучки»</p> <p>3 «Лягушата»</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку</p>
	27 Сюжетное «Циркачи и акробаты»	29 Лыжи (иммитация)	31 Круговая тренировка	33 Тррадиционное
	<p>1 Прыжки вверх с целью достать колокольчик</p> <p>2 Ходьба прямо, по наклонной доске с разным положением рук</p> <p>3 Запрыгивание на скамейку,</p>	<p>1 Ходьба ступающим и скользящим шагом</p> <p>2 Отработка поворотов вправо, влево</p> <p>3 Ходьба между предметами</p> <p>4 Игра в снежки «Кто дальше»</p>	<p>1 Прыжки через мягкое бревно боком</p> <p>2 Подлезание под дуги в группировке</p> <p>3 Ползание по скамейке с мешочком на спине</p>	Смотреть № 24
	<p>спрыгивание в обруч</p> <p>4 Лазание по гим. стенку разными способами, не пропуская реек</p> <p>5 Перебрасывание малого</p>		<p>4 Перебрасывание мяча др. другу двумя руками с низу с хлопком перед ловлей</p>	

	мяча с руки в руку			
3-я часть Подвижные игры	«Два мороза» «Дрессированные звери»	«Салют» «Перебежки под обстрелом»	«Охотники и звери» «Мороз красный нос»	«Мы веселые ребята» «Перебежки под обстрелом»
Игры малой подвижности	«Добрые слова» «Сделай фигуру»	«Найди и промолчи» «Кого не стало»	«Ворота» «Запрещенное движение»	«Угадай по голосу» «Ниточка и иголочка»
Упражнение на дыхание	Конькобежец		Лыжник	
Оборудование	Скамейки, м/мячи	Мячи	мягкое бревно, дуги, мячи.	Мешочки с песком, скакалки

Январь

Задачи	Учить лазать по веревочной лестнице, чередующим шагом, прыгать с обручем (как на скакалке), ползать на спине подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закрепить прыжки с зажатым мячом между коленями прыжках, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой. Повторить и закрепить запрыгивание на кубы, следить за осанкой и устойчивым равновесием, закрепить умение в ходьбе на лыжах, владение клюшкой и шайбой, владение теннисной ракеткой и теннисным мячом.			
1-я часть: Вводная	Ходить и бегать между кубиками, положенные в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	в движении	с большим мячом	без предметов	с погремушками
№ занятия	34. Эстафеты (игровое	36. Сюжетное «Зимушка-зима»	38. С элементами акробатики	40. Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1 «По следам снежного человека» 2 «Кто быстрее по лыжне» 3 «На оленьих упряжках» 4 «Чья команда наловит больше рыбы» 5 «По заснеженной дороге»	1 Ходьба, по скамейке переключая «снежок» под коленом 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между коленями «снежком» 3 Метание «снежков» вдаль 4 Лазание по гим. стенке одноименным способом	1. Прыжки с обручем (как на скакалке) на месте и в движении. 2. Вращение обруча. 3. Лазание по веревочной лестнице, чередующим шагом.	1 Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между коленями мячом 3. Ходьба по наклонной доске, спуск шагом

	35. Традиционное	37 Игровое (народные игры)	39. Традиционное	40. Игровое (подвижные игры)
	1 Прыжки из обруча в обруч на одной ноге 2 Ползание по скамейке, на спине подтягиваясь руками. 3 Ходьба, на четвереньках толкая мяч головой. 4. Запрыгивая на кубы, спрыгивание мягко приземляясь.	1 «Липкие пеньки» 2 «Заря – заряница» 3 «Ручейки – озёра» 4 «Гуси – лебеди»	1. Ходьба по скамейке на носках, с приседанием на середине. 2. Прыжки «Лягушата на мостике» 3. Ползание по скамейке на животе. 4. Запрыгивать на кубы.	1.»Мышеловка» 2. «Найди себе пару» 3. «Весёлые ребята» 4. « Два Мороза»
3-я часть Подвижные игры	«Охотники песцов» «Два мороза».	«Кто быстрее по лыжне» «Шишки, желуди, орехи»	«Охотники и обезьянки». «Хоккей».	«Ловишка в парах» «Олени упряжки».
Игры малой подвижности	«Ручейки ,озера» «Совушка».	«Быстро по местам» «Кто сделает меньше шагов»	«Летает не летает». «Найди по следу».	«Где спрятано» «Изобрази спортсмена».
Упражнение на дыхание	Лыжник		Пылесос	
Оборудование	Обручи, удочки, следы, , обручи, кубы или скамейки	Скамейки ,	Лестницы, обручи,	Теннисные ракетки и мячи,

Февраль

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гим. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, навык прыжков на скакалке, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через, ходьбу на лыжах на лыжах с выполнением задания, владеть клюшкой, . Воспитывать дружеские отношения, соперничать за своего товарища в эстафетах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, бег 1,5 мин. с изменением направления, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин, ходьба с выполнением задания на внимание.			
ОРУ	с обручем	без предметов	в движении	с кубиками
№ занятия	42 Традиционное	44. С элементами акробатики	46. Бравые солдаты (сюжетное)	48. Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Подбрасывание мяча 1-й	1. Акробатическое упражнение «лягушата». 2. Акробатическое упражнение сесть без рук. 3. Упражнение «паучки» с мешочком на животе. 4. Лазание по веревочной	1. «Боевая тревога» - пробежать по скамейке, пролезть под дугой, подняться на гим. стенку, спуститься, вернуться в команду. 2. «Морские узлы» добежать до шнура, завязать морской	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях.

	рукой, ловля 2-мя руками 4.Лазание на гим. стенке с пролета на пролет, спуск на руках. 5.Отбивание мяча стоя на месте правой, левой рукой.	лестнице. 5.Прыжки через короткую скакалку.	узел. 3. «Граница в опасности» проползти по – пластунски, метнуть гранату, отползти обратно. 4. «Лихая кавалерия» прыжки на хоппах. 5. «Доставка пакета в штаб».	4.Подлезание под палку, перешагивание через неё.
	43 Традиционное	45 Игровое (эстафеты)	47 Традиционное	49 Традиционное
	Смотреть № 35	1.Пятнашки (не пятнать, кто стоит парой «домик») 2.Эстафета «Олимпийцы» 3. «Черепахи»	1. Ходьба по гим. скамейке на носках, приседая на середине, руки вперёд. 2. Ползание на четвереньках подталкивая головой мяч 3. Перебрасывание двумя руками мяча с низу. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Закрепление пройденного.
3-я часть Подвижные игры	«Ловишка бери ленту». «Хоккей»	«Затейники» «Волк во рву»	«Салют». «Кто быстрее»	Эстафета со скакалкой «Сороконожки».
Игры малой подвижности	«Зима»(мороз- стоять, выюга –бег, снег – кружиться, метель - присесть) «Четыре стихии».	«Стоп» «Передай палочку»	«Догони свою пару» «Веер» рисуют лыжами на снегу (отработка поворотов вправо, влево).	Спокойная ходьба в колонне
Упражнение на дыхание	Воздушный шар		Насос	
Оборудование	Мячи, бруски, приставная доска;	Скакалки, мешочки для метания	Скамейки, дуги, шнур, косички, хоппы, мешочки для метания,	Скамейки, скакалки, , мал. мячи, гимнастические палки.

Март

Задачи	Учить ходить по канату с мешочком на голове ,прыжкам в высоту с разбега, лазать гим. лестнице, ходить на лыжах владеть клюшкой, прыгать на скакалке. Закреплять технику владения мячом; Упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, повторить ползание по скамейке на ладонях и ступнях, учить сознательно, относиться к правилам игры. Воспитывать уверенность в себе
---------------	---

1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег парами по кругу, перестроение в колонну по одному, ходьба мелким шагом, широким шагом, перестроение в четыре колонны.			
ОРУ	в движении	с кубиками	с платочками	без предметов
№ занятия	50 Традиционное	52 Сюжетное«Поход»	54 С элементами акробатики	56 Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание набивного мяча из – за головы. 2. Прыжок в высоту с разбега.(30см) 3. Лазание по гим. стенке по диагонали, спуск бегом по приставной доске.	1.Ходьба по доске положенной между двух скамеек. 2. Прыжки в высоту с хлопком над головой. 3. Пролезание в обручи левым, правым боком.	1 . Акробатические упражнения: лягушата, паучки, сесть без рук 2. Лазание по скамейке 3. Упражнение на выносливость 4. Прыжки через короткую скакалку в движении.	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжок из обруча в обруч через набивные мячи. 3.Ползание по скамейке по «медвежьи»
	51 Традиционное	53. Баскетбол (спортивное)	55 Игровое(народные игры)	57 Игровое (подвижные игры)

	1. Смотреть № 48	1. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой. 2. Отбивание мяча стоя на скамейке. 3. Отбивание мяча правой, левой рукой во время ходьбы по скамейке боком. 4. Ведение мяча правой, левой рукой при ходьбе врассыпную. 5. Забрасывание мяча в кольцо.	1. «Гуси - лебеди». 2. «Липкие пеньки». 3. «Заря - заряница». 4. «Ручейки, озера» 5. «Ляпка».	1.«Медведь и пчелы» 2.«Хитрая лиса» 3. «Охотники и утки» 4. «Удочка» 5. «Обезьянки и охотники»
3-я часть: Подвижные игры	«Охотники и утки» «Кто быстрее до флажка»	«Построй палатку». «Игра в троём»	«Хвост дракона». «Домишки».	«Догони свою пару» «Мяч водящему»
Игры малой подвижности	«Тик - так» «Буксирь».	«Эхо» «Светофор»	«Угадай, кого не стало» «Огонь, воздух, земля».	«Бездомный заяц» «Великаны и карлики»
Упражнение на дыхание	Солнышко		Травушка колыхается	
Оборудование	стойки ,шнур, набивные мячи, кубики.	Скамейки, обручи, доски; мячи	Скакалки	Канат, мешочки с песком, скамейки, обручи, набивные мячи

Апрель

Задачи	Упражнять в ходьбе по гим. бревну по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре, прыжки на двух ногах, ходьба и бег между предметами. Закрепить навыки лазания по гим. стенке, владение мячом, ракеткой . Повторить отбивание мяча о пол одной рукой. Развивать внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин, в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	с мячами	без предметов	в движении	со скакалками
№ занятия	58 . Традиционное.	60. Сюжетное «Мы туристы».	62. Круговая тренировка.	64. Традиционное



2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба, по бревну перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Подбрасывать мяч одной рукой и ловля двумя после отскока от пола	1. Прыжки через кочки. 2. Переправа через болото. 3.Подъем по приставной лестнице и спуск по приставной доске. 4. Ходьба по бревну с хлопком под коленом.	1. Бег по узкой дорожке, змейкой. 2. Прыжки через ручейки, через дуги 40-50-60. 3. Пройти по гим. лестнице приставным шагом. 4. Ходьба по рукоходу 5. Отбивание мяча левой рукой стоя на месте	1. Ходьба по бревну, на середине присесть руки в стороны. 2.Пролезание между рейками лестницы. 3. Влезание на гим. по приставной лестнице. 4. Бег под вращающейся веревкой.
	59. Круговая тренировка	61 . Игровое (эстафеты).	63С элементами акробатики.	65 Спортивное.
	1. Пресс- укрепление мышц живота. 2. Уголок здоровья силовые упражнения. 3. Бег по узкой дорожке змейкой 4. Пройти по гимнастической скамейке приставным шагом	1. Кто быстрее. 2. Пронеси не урони. 3. Репка. 4. Кто больше	1. Ходьба по гимнастическому бревну на носках, на середине присесть, соскок на мягкое покрытие. 2. Прыжки через ручейки. 3. Ползание по скамейке по «медвежьи»	1.Подбей мяч 2. Загони мячик в лунку 3. Отбивание мяча стоя на скамейке 4. Бег под вращающейся верёвкой
3-я часть Подвижные игры	«Третий лишний» «Удочка»	«Построй палатку» «Поменяй предмет».	«Веселые тройки». «Наседка и коршун».	«Светофор» (с мячом). «Удочка»
Игры малой подвижности	«Здравствуй сосед». «Четыре стихии»	«Стоп» «Мяч капитану».	«Бабочки, лягушки, цапли». «Ловишки - елочки».	«Здравствуй сосед» «Кто ушел»
Упражнение на дыхание	Травушка колышется		Насос	
Оборудование	Мячи ,	Скамейки ,набивные мячи	Гим. стенка, мячи	

Май

Задачи	Продолжать учить ходить и бегать со сменой ведущего.Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность закреплять навыки владения мячом. Развивать ловкость ,ориентировку в пространстве.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, со сменой направления.

ОРУ	с мячами		без предметов	в движении
№ занятия	66 Традиционное.	68. Баскетбол (спортивное)	70. Традиционное	72. Чему мы научились
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Челночный бег. 3. Ходьба по бревну с хлопком под коленом 4. Прыжки через ручейки.	1. Бросок мяча вверх двумя руками, хлопок, поймать. 2. Ведение мяча правой, левой рукой прямо, враспынную. 3. Ведение мяча, ребенок идет боком. 4. Ведение мяча, ребенок идет боком, с передачей партнеру 5. Игровое упражнение 6. Игра баскетбол.	1. Прыжки в высоту с разбега 2. Лазание по гимн. скамейке 3. Работа с мячом в парах стоя на скамейке 4. Челночный бег.	1. Метание набивного мяча. 2. Бег на 30 метров. 3. Бег 10 метров 4. Прыжки в длину с места 5. Метание мешочка вдаль правой, левой рукой 6. Челночный бег
	67. Игровое (народные игры)	69 Игровое (эстафеты).	71 Футбол (спортивное).	
	1. «Гуси - лебеди». 2. «Липкие пеньки». 3. «Заря - заряница». 4. «Ручейки, озера» 5. «Ляпка».	1. Прыжки на скакалке в движении. 2. Построй колонну, шеренгу, круг. 3. Кто быстрее. 4. Пингвины. 5. Волан на ракетке. 6. Посади картофель.	1. Ведение мяча правой, левой ногой по прямой. 2. Передача друг другу мяча правой, левой ногой. 3. Ведение мяча змейкой между предметами. 4. Ведение мяча и передача его партнеру в движении.	
3-я часть Подвижные игры	«Догони свою пару». «Домишки»	«Тройки». «Ловишка бери ленту»	«Домишки» «Забей гол, две команды кто больше».	«Третий лишний»
Игры малой подвижности	«Летучие рыбки». . «Огонь, воздух, земля»	«Что изменилось» «Эхо»	«Ласточка и ветер» «Тише едешь, дальше будешь»	«Построй пирамидку»
Упражнение на дыхание	Травушка колышется		Насос	
Оборудование	Кубики, платки	Мячи, скакалки, обручи. м/мячи	Гим. скамейки, мячи	Набивной мяч, мешочки с песком.

Подготовительная группа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной культуры.

Раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» предусмотрены: занятия, спортивные, подвижные игры, народные игры, спортивные упражнения.

В год проводится 72 занятия, по два занятия в неделю.

Длительность каждого занятия 30 минут. Занятия проводятся фронтально. Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиваться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Задачи:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, оценка движений других детей);
- закрепление умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ

ПРОГРАММЫ,

Что осваивает ребенок:

1. *Порядковые упражнения:* способы перестроения.

2. *Общеразвивающие упражнения:*

- разноименные и одноименные упражнения;

- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;

- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге - работу рук;

- в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;

- в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

- в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;

- способы контроля за своими действиями;

- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг.

Двигательные умения:

Самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и 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 другие).

Энергично подтягиваться на скамейке разными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице.

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами.

Вбрасывать мяч в игру двумя руками из- за головы.

Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Уровни освоения программы.

Низкий. Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям

Средний. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активности и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются). Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Высокий. Ребенок результативно, уверенно, мягко выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотом; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохран. равновесия по повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координацию движений прыжках, отбивание, ведение мяча, ведение мяча ногой. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному в чередовании с бегом, бег врассыпную, ходьба на носках, на пятках, врассыпную, с четким поворотом на углах; перестроение в колонне по три.			
ОРУ	без предметов	в движении	с мячом	без предметов
№ занятия	1 Детский сад	3. Футбол (спортивное)	5 Спортивное	7. Туристы (сюжетное)
2-я часть: Основные виды движений	1 Бег (10м) 2 Прыжок с места 3 Метание набивных мячей на дальность	1. Ведение мяча толчками, попеременно обеими ногами в медленном темпе. 2. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов. 3. Подбросить мяч руками, подбить ногой и снова поймать руками. 4. «Точный удар» (удар по неподвижному мячу, игра в парах). 5. «Чей мяч дальше» (удар по неподвижному мячу с разбега).	1. «Подбей волан» (ударить большее число раз, подбивая волан). 2. Загони мяч 3. Игровые упр. 4. Ведение мяча боком.	1 Ходьба по гим. скамейке на носках, на середине пролезть в обруч 2 Прыжки боком из обруча в обруч 3 Подняться по приставной доске на гим. стенку 4 Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками.

		6. Ведение и передача мяча (в парах). 7. Игра футбол.		
	2 Детский сад	4. Традиционное	6 Игровое построенное на эстафетах	8 Баскетбол (спортивное)
	1.Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. 2.Бег30м 3Челночный бег	1. Ходьба, по гим. скамейке, прямо, прист. пятку к носку (с мешком на голове). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке). 3. Челночный бег 4. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягивая себя руками.	1. Прыжки из обруча в обруч (лежат змейкой). 2. Катание обручей до флажка. 3. Продеть обруч через себя, снизу- вверх. 4. «Посади картошку». 5. «Крокодилы» в парах.	1Отбивание мяча правой, левой рукой стоя на месте 2 Ведение мяча правой, левой рукой прямо 3 Перебрасывание мяча друг другу в парах стоя на скамейке 4 Забрасывание мяча в баскет/корзину
3-я часть	«Построй колонну, шеренгу, круг» «Медведь и пчелы»	«Футбол» «Догони свою пару».	«Бадминтон» «Ловишка с обручем».	«Белка» (ловишка бери ленту) «Светофор»
Игры малой подвижности	«Эхо» «Заря - заряница»	«У кого мяч» «Иголочка и ниточка».	«Совушка» «Запрещенное движение»	«Ручейки и озера» «Поле - кольцо»
Упражнение на дыхание		Воздушный шар		Ракета
Оборудование	Мешочки с песком набивные мячи	Мячи , обручи , скамейки, мешочки с песком	Валанчики, ракетки, обручи, маленькие набивные мячики, ведра.	Канат, обручи, приставные доски, гим.стенка, мячи.



Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления, по сигналу, высоко поднимая колени, со сменой темпа движения; Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках бросании мяча, приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; метанию мешочка в цель, в равновесии и прыжках, запрыгивании. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу. Развивать ловкость, координацию движений, Воспитывать уверенность в себе			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; змейкой, с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	без предметов	музыкально-ритмическая композиция	в движении	без предметов
№ занятия	9 Традиционное	11. Волейбол (спортивное)	13. Традиционное	15. Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке руки за голову, на середине сесть и пройти дальше. 2. Прыжки, на двух ногах продвигаясь вперед с мешочком зажатых коленями 3. Пролезание через три обруча (прямо и боком) 4. Упражнение «лягушата на мостике». 5. отбивание мяча на месте (правой, левой рукой)	1. Ходьба гим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) 2. Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен 3. Перебрасывание мяча через сетку: от груди, из-за головы 4. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой от плеча.	1. Ходьба по гим. скамейке, подлезая на середине под веревку натянутую над скамейками 2. Запрыгивание на скамейку и спрыгивание в обруч 3. Лазание по гимнастической скамейке 4. Забрасывание в корзину мешочков, от плеча левой и правой рукой.	1. Ходьба по гим. скамейке, боком прист. шагом с меш. на голове. 2. Прыжки с высоты (40см). 3. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов.
	10 Городки (спортивное)	12. Круговая тренировка	14 Сюжетное «Юные спасатели»	16 Игровое построенное на эстафетах
	1. Построй правильно (по карточкам выстраивают фигуры)	1. Запрыгивание на скамейку и спрыгивание в обруч 2. Подлезание под веревку	1. Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2. Пролезть в туннель	1. Прыжки из глубокого приседа продвигаясь вперед (лягушата) 2. «Быстро возьми - быстро положи» (с препятствиями)

Ноябрь

	2. Бросание биты правой и левой рукой на дальность 3. Бросание биты в цель с расстояния 2-3 м 4. «Живые фигуры» построить фигуру по карте-схеме	прямо и боком не касаясь пола руками 3. Метание в вертикаль, цель, расстояние 4-5 м, правой и левой рукой 4. Ходьба по доске расположенной между скамейками	3. Подъем и спуск по приставной доске. 4. Подготовка пожарных (Чья команда быстрее оденется)	3. Ведение мяча змейкой правой рукой 4. Прыжки до ориентира с зажатым мячом между коленями 5.. «Не задень»	
3-я часть Подвижные игры	«Ловишка с мячом» «Игра в городки».	«Волейбол» «Удочка»	«Утки и охотники» «Чья команда быстрее прибудет на пожар»	«Шишки, желуди, орехи» «Мяч капитану»	
Игры малой подвижности	«Кого не стало» «Найди и промолчи»	«Совушка» «Эхо»	«Горячая картошка» «Окажи помощь пострадавшему»	«Кого не стало» «Чье звено быстрее собирается»	«Вершки и корешки»
Упражнение на дыхание	Штанга		Насос		
Оборудование	Скамейки, шнур, обручи на подставке, мешочки с песком, городки, биты	Скамейки, шнур, мячи, доски, мал/мячики	Скамейки, мешочки с песком, мячи, туннель, приставные доски, одежда пожарных	Скамейки, мешочки с песком, мячи, гим. палки, кегли.	
Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку; владеть теннисной ракеткой и мячиком; бросание мешочка в горизонт. цель; Отработать навыки ходьбы и бега, перебрасывание мяча через сетку, ползание по скамейке и ведение мяча. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать координацию движения, ловкость, устойчивое равновесие, ориентировку в пространстве.				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин; ходьба с выполнением заданий.				
ОРУ	в движении	музыкально-ритмическая	с обручами	без предметов	

	КОМПОЗИЦИЯ				
№ занятия	17 Традиционное	19. Традиционное	21. Круговая тренировка	23 Традиционное	25 Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	<p>1 Ходьба по гим. бревну на носках, приседая на середине, руки вперед</p> <p>2 Ползание на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3 Метание вдаль правой и левой рукой</p> <p>4 Прыжки на двух ногах в длину с места «Кто дальше»</p>	<p>1 Ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p>2 Ползание с опорой на ладони и ступни «паучки», с мешочком на животе</p> <p>3 Метание мешочка в корзину левой и правой рукой</p> <p>4 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, обручи разложены в шахматном порядке</p>	<p>1 Ползание по скамейке на с опорой на предплечье и колени</p> <p>2 Прыжки через дуги</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель</p> <p>4 Ходьба по доске, расположенной между бревнами</p>	<p>1 Ходьба по гимн. скамейке на носках</p> <p>2.Ползание с опорой на ладони и ступни «паучки»</p> <p>3. Запрыгивание на скамейке и спрыгивание в обруч.</p> <p>4. Метание мешочка в корзину левой и правой рукой</p>	<p>1 Ходьба по канату с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2 Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>3 Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>4 Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед.</p>
	18 Сюжетное «Охотники	20. Волейбол (школа мяча)	22 спортивное	24 Игровое (эстафеты)	
	<p>1 Прыжок «белки» - прыжки в длину с разбега</p> <p>2 «Охотники в тайге» - пролезание боком между рейками лестницы</p> <p>3 «Охотники на болоте»- ходьба по бревнам</p> <p>4 Прыжки из обруча в обруч «кочки»</p> <p>5 «Меткий охотник» -</p>	<p>1Отбивание мяча на месте то правой, то левой рукой</p> <p>2 Отбивание мяча с поворотом вокруг себя</p> <p>3 Ведение правой, левой рукой прямо</p> <p>4 Ведение правым, левым боком</p> <p>5.Передача через сетку друг другу от груди</p> <p>6. Подача с угла площадки</p>	<p>1 Подбрасывание мяча вверх, поймать обеими руками</p> <p>2 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>3 Пролезание через три обруча</p> <p>4 Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах</p> <p>5 Бросить мяч о стенку так, чтобы он отскочил и</p>	<p>1. «Кто быстрее»</p> <p>2. «Первый к флажку»</p> <p>3. «Построй круг»</p> <p>4. «Пронеси не урони»</p>	

	метание мешочка в цель		попал в обруч		
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишки с домиком» «Охотники и утки»	«Ловля обезьян» «Волейбол»	«Медведь и пчелы» «Хитрая лиса»	«Построй пирамидку» «Удочка»	«Ловля обезьян»
Игры малой подвижности	«Летает, не летает» «Заблудились мы в лесу»	«Найди и промолчи» «Угадай по голосу»	«Летает, не летает» «Найди свою пару»	«Запрещенное движение» «Эхо»	«Сделай фигуру»
Упражнение на дыхание	Семафор		Лыжник		
Оборудование	Скамейки, кегли, мячи, обручи, мешочки с песком	Скамейки, мячи, обручи, наб. мячи	Мешочки с песком, скамейки.		Скамейки, шнур, мячи, обручи

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами ; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений, при ходьбе по ограниченной площади опоры, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, подбрасывать и ловить мяч; развивать ловкость, глазомер, ползание по гим. скамейке на животе. Закреплять равновесие в прыжках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и право, в другую сторону по сигналу. Перестроение во время ходьбы в одну колонну, две; бег враспынную, между набивными мячами, с преодолением препятствий.			
ОРУ	в движении	с колечками	на скамейках	без предметов
№ занятия	26 Традиционное	28. Баскетбол (школа мяча)	30. Традиционное	32 Игровое (подв. игры)
2-я часть: Основные виды движений	1 Ходьба по скамейке на носках, на середине подпрыгнуть вверх 2 Прыжки «лягушата на мостике» 3 Ползание по - пластунски	1 Ведение мяча правой, левой рукой 2 Отбивание мяча левой, правой рукой стоя на скамейке 3 Отбивание мяча правой,	1. Ходьба по гим.скамейке, подлезая на середине под веревку натянутую над скамейками 2. Запрыгивание на скамейку и спрыгивание	1 «Удочка» 2. « Медведь и пчёлы» 3. «Хитрая лиса» 4. «Охотники и утки» 5. «Обезьянки»

	4 Лазание по гим. скамейке	левой рукой во время ходьбы по скамейке прямо	в обруч	

3-я часть Подвижные игры	27 Сюжетное «Циркачи и акробаты»	4 Боковой галоп с передачей мяча от груди в парах 5 Забрасывание мяча в корзину 29 Круговая тренировка	3. Ползание по - пластунски 4. Отбивание мяча с поворотом вокруг себя. 31 Круговая тренировка	скользит» 33 Традиционное
	1 Прыжки вверх с целью достать колокольчик 2 Ходьба прямо, боком по наклонной доске с разным положением рук 3 Запрыгивание на кубы и спрыгивание 4 Подбрасывание двух малых мячей и ловля их «Два мороза» «Дрессированные звери»	1 Ползание по пластунски 2 Отработка поворотов вправо, влево 3 Ходьба между предметами 4 Игра «Кто дальше и лучше» «Салют» «Перебежки под обстрелом»	1 Прыжки через мягкое бревно боком 2 Подлезание под дуги в группировке 3 Ползание по скамейке с мешочком на спине 4 Перебрасывание мяча др. другу двумя руками с низу с хлопком перед ловлей «Охотники и звери» «Мороз красный нос»	Качание пресса в парах 2 Ходьба по канату боковым шагом. 3. Подбрасывание двух малых мячей и ловля их. 4. Ползание на четвереньках толкая мяч головой «Мы веселые ребята» «Перебежки под обстрелом»
Игры малой подвижности	«Добрые слова» «Кто ушел»	«Найди и промолчи» «Кого не стало»	«Ворота» «Запрещенное движение»	«Угадай по голосу» «Ниточка и иголочка»
Упражнение на дыхание	Конькобежец		Лыжник	
Оборудование	Скамейки, м/мячи	Мячи	бревно, дуги, мячи.	Канат, мячи

Январь

Задачи	Учить прыгать с обручем (как на скакалке), ползать на спине подтягиваясь руками. Закрепить прыжки с зажатым мячом между коленями в движении, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, закрепить повороты налево, направо. Повторить и закрепить запрыгивание на кубы, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходить в колонне по одному приставным шагом, перестроение в колонну по два в движении, в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, боковой галоп. Повороты направо, налево.			
ОРУ	в движении	с большим мячом	без предметов	с погремушками
№ занятия	34. Эстафеты (игровое)	36. Сюжетное «Зимушка-зима»	38. С элементами акробатики	40. Мячи (спортивное)
2-я часть: Основные виды движений	1 «По следам снежного человека» 2 «Кто быстрее по лыжне» 3 «На оленьих упряжках» 4 «Чья команда наловит больше рыбы» 5 «По заснеженной дороге»	1 Ходьба, по скамейке перекладывая «снежок» под коленом 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между коленями «снежком» 3 Метание «снежков» вдаль	1. Прыжки с обручем (как на скакалке) на месте и в движении. 2. Вращение обруча. 3. Упражнения на выносливость 4. Прыжки на короткой скакалке	1 Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками 2 Многократное подбивание мяча ракеткой 3 Перепрыгивание через набивные мячи 4. отбивание мяча о стенку
	35. Традиционное	37 Круговая тренировка	39. Традиционное	41. Итоговое
	1 Прыжки из обруча в обруч на одной ноге 2 Ползание по скамейке, на спине подтягиваясь руками. 3 Ходьба, на четвереньках толкая мяч головой. 4. Запрыгивая на кубы, спрыгивание мягко приземляясь	1 Подлезание под дуги в группировке 2 Ползание по скамейке с опорой на колени и предплечье 3 Метание мешочков в горизонтальную цель 4. Ходьба по доске расположенной между предметами	1 Ползание по скамейке, на спине подтягиваясь руками. 2. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге 3. Ходьба по канату боком с мешочком на голове 4. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. Закрепление пройденного

3-я часть	«Охотники песцов»	«Кто быстрее»	«Охотники и обезьянки».	«Ловишка в парах»
------------------	-------------------	---------------	-------------------------	-------------------

Подвижные игры	«Два мороза».	«Шишки, желуди, орехи»	«Хоккей».	«Оленьи упряжки».
Игры малой подвижности	«Ручейки ,озера» «Совушка».	«Быстро по местам» «Кто сделает меньше шагов»	«Летает не летает». «Найди по следу».	«Где спрятано» «Изобрази спортсмена».
Упражнение на дыхание	Лыжник		Пылесос	
Оборудование	Обручи, удочки, следы, обручи, кубы или скамейки	Скамейки , снежки.	Канат, обручи, скамейка мешочки	Мячи, скамейки.

Февраль

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу. Закрепить перепрыгивание через набивные мячи, навык прыжков на скакалке. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Воспитывать дружеские отношения, сопереживать за своего товарища в эстафетах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу; между предметами; с изменением направления; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	с обручем	без предметов	в движении	с кубиками
№ занятия	42. Традиционное	44. С элементами акробатики	46. Бравые солдаты (сюжетное)	48. Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гим. скамейке боком приставным с мешочком на голове. 2.Прыжки через набивные мячи. 3.Подъем по приставной лестнице на возвышенность 4. Отбивание мяча стоя на месте правой, левой рукой.	1.Акробатическое упражнение «лягушата». 2.Акробатическое упражнение сесть без рук. 3. Упражнение «паучки» с мешочком на животе. 4. Прыжки через короткую скакалку	1. «Боевая тревога» - пробежать по скамейке, пролезть под дугой, Подняться на куб , спуститься, вернуться в команду. 2. «Морские узлы» добежать до шнура, завязать морской узел. 3. «Граница в опасности» проползти по – пластунски, метнуть гранату, отползти обратно. 4. «Лихая кавалерия» прыжки на хоппах.	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое. 2.Прыжки через скакалку. 3. Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях.(с расстояния 4м) 4.Пролезание в обруч, поочередно прямо и боком.

			5. «Доставка пакета в штаб».	
--	--	--	------------------------------	--

	43. Традиционное	45. Игровое на улице (эстафеты)	47. Традиционное	49 Традиционное
	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Пятнашки со снежками (не пятнать, кто стоит парой «домик») 2.Эстафета на санках, с лыжными палками. 3.Черепахи (на санках сидя друг другу спиной)	1. Ходьба на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. 2. Упрожнять в переброске мяча. 3. Отбивание мяча стоя на месте правой и левой рукой	1. Ходьба по доске расположенной между предметами. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Упражнения на закрепление прыжков.
3-я часть	«Ловишка бери ленту».	«Затейники»	«Салют».	Эстафета со скакалкой
Подвижные игры	«Хоккей»	«Волк во рву»	«Кто быстрее»	«Сороконожки».
Игры малой подвижности	«Зима»(мороз- стоять, вьюга –бег, снег – кружиться, метель - присесть) «Четыре стихии».	«Стоп» «Передай палочку»	«Догони свою пару»	Спокойная ходьба в колонне
Упражнение на дыхание		Воздушный шар		Насос
Оборудование	Мячи, бруски, приставная доска;	Скакалки, санки, мешочки для метания, снежки.	Скамейки, дуги, шнур, косички, хоппы, мешочки для метания,	Скамейки, скакалки, , мал. мячи, гимнастические палки.

Март

Задачи	Учить ходить по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега, лазать гим. лестнице, прыгать на скакалке. Закреплять технику владения мячом; Упражнять перестроению в движении, в прыжках из обруча в обруч, повторить ползание по скамейке на ладонях и ступнях, учить сознательно, относиться к правилам игры. Воспитывать уверенность в себе			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); в врассыпную; строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, ходьба и бег через набивные мячи с изменением направления движения, бег змейкой, перестроение в три колонны.			
ОРУ	в движении	с кубиками	с платочками	без предметов
№ занятия	50 Традиционное	52. Сюжетное «Поход»	54. С элементами акробатики	56. Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Метание набивного мяча из – за головы.</p> <p>2. Прыжок в высоту с разбега.(45см)</p> <p>3. Лазание по гим. стенке по диагонали, спуск бегом по приставной доске.</p> <p>4. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</p>	<p>1.Ходьба по доске положенной между двух скамеек.</p> <p>2. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.</p> <p>3. Пролезание под шнур (40см) не касаясь руками пола.</p> <p>4. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</p>	<p>1 . Акробатические упражнения: лягушата, паучки.</p> <p>2. Лазание по лестнице</p> <p>3.Упражнение сесть без рук.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку в движении.</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжок из обруча в обруч.</p> <p>3.Ползание по скамейке по «медвежьей»</p> <p>4. Пролезание в обруч в парах..</p>
	51 Традиционное	53. Баскетбол (спортивное)	55. Игровое(народные игры)	57. Игровое (подвижные игры)
	<p>1. Ходьба по канату с мешочком на голове.</p> <p>2.Забрасывание мяча в кольцо.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге.</p>	<p>1. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.</p> <p>2. Отбивание мяча стоя на скамейке.</p> <p>3. Отбивание мяча правой, левой рукой во время ходьбы по скамейке боком.</p> <p>4. Ведение мяча правой, левой рукой при ходьбе</p>	<p>1. «Гуси - лебеди».</p> <p>2. «Липкие пеньки».</p> <p>3. «Заря - заряница».</p> <p>4. «Ручейки, озера»</p> <p>5. «Ляпка».</p>	<p>1.«Медведь и пчелы»</p> <p>2.«Хитрая лиса»</p> <p>3.«Охотники и утки»</p> <p>4. «Удочка»</p> <p>5. «Обезьянки и охотники»</p>

3-я часть: Подвижные игры	«Охотники и утки» «Кто быстрее до флага»	врассыпную. 5. Забрасывание мяча в кольцо. «Построй палатку». «Игра в троём»	«Хвост дракона». «Домишки».	«Догони свою пару» «Мяч водящему»
Игры малой подвижности	«Тик - так» «Лыжные буксиры».	«Эхо» «Светофор»	«Угадай, кого не стало» «Огонь, воздух, земля».	«Бездомный заяц» «Великаны и карлики»
Упражнение на дыхание	Солнышко		Травушка колыхается	
Оборудование	Стойки ,шнур, набивные мячи, кубики.	Скамейки, обручи, доски; мячи	Скакалки	Канат, мешочки с песком, скамейки, обручи, набивные мячи

Апрель

Задачи	Упражнять в ходьбе по гим. бревну по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре, прыжки на двух ногах, ходьба и бег между предметами. Закрепить навыки лазания по гим. стенке, владение мячом. Повторить отбивание мяча о пол одной рукой. Развивать внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1,5 мин, в среднем темпе, ходьба и бег между предметами, перестроение в два круга ходьба во встречном направлении.			
ОРУ	с мячами	без предметов	в движении	со скакалками
№ занятия	58 . Традиционное.	60. Сюжетное «Мы туристы».	62. Круговая тренировка.	64. Традиционное
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба, по бревну перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Из вися на гим. стенке держать угол. 4. Подбрасывать мяч	1. Прыжки через кочки. 2. Переправа через болото. 3.Подъем на гим. лестницу по приставной лестнице и спуск по приставной доске. 4. Ходьба по бревну с	1. Бег по узкой дорожке, змейкой. 2. Прыжки через ручейки, через дуги 40-50-60. 3. Пройти по гим. лестнице приставным шагом. 4. Пролезание (рейки)	1. Ходьба по бревну, на середине присесть руки в стороны. 2.Пролезание между рейками лестницы. 3. Влезание на гим. по приставной лестнице. 4. Бег под вращающейся

	одной рукой и ловля двумя после отскока от пола	хлопком под коленом. 5. Ходьба по гим. скамейке навстречу друг другу на середине разойтись.	5. Отбивание мяча левой рукой стоя на месте	веревкой.
	59. С использованием тренажеров	61 . Игровое (эстафеты).	63. С элементами акробатики.	65. Традиционное
	1. Пресс- укрепление мышц живота. 2. Уголок здоровья силовые упражнения. 3. Рукоход, диски. 4. Велотренажеры, беговая дорожка, бегущий по волнам. 5. Прыжки на хоппах, батутах.	1. Кто быстрее. 2. Пронеси не урони. 3. Репка. 4. Кто больше	1. Ходьба по гимнастическому бревну на носках, на середине присесть, соскок на мягкое покрытие. 2. Упр. «Зайчики», «Лягушки» 3. Прыжки на скакалке	1. Ходьба по бревну перешагивая через набивные мячи. 2. Бег по узкой дорожке змейкой 3. Пролезание между рейками лестницы.
3-я часть Подвижные игры	«Третий лишний» «Удочка»	«Построй палатку» «Поменяй предмет».	«Веселые тройки». «Наседка и коршун».	«Светофор» (с мячом). «Игра в бадминтон».
Игры малой подвижности	«Здравствуй сосед». «Четыре стихии»	«Стоп» «Мяч капитану».	«Бабочки, лягушки, цапли». «Ловишки - елочки».	«Здравствуй сосед» «Кто ушел»
Упражнение на дыхание	Травушка колыхается		Насос	
Оборудование	Мячи	Скамейки , набивные мячи	Гим. стенка, мячи	

Май

Задачи	Продолжать учить ходить и бегать со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность закреплять навыки владения мячом. Развивать ловкость , ориентировку в пространстве.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, со сменой направления.			
ОРУ	с мячами		без предметов	в движении
№ занятия	66. Традиционное.	68. Баскетбол (спортивное)	70. Традиционное	72. Контрольно – проверочное

2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Челночный бег.	1. Бросок мяча вверх двумя руками, хлопок, поймать.	1. Прыжки в высоту с разбега 2. Лазание по гим. стенке	1. Метание набивного мяча. 2. Бег на 30 метров.
	3. Лазание на гим. лестницу, переходя с пролета на пролет, спуск на руках. 4. Из вися на гимнастической стенке держать угол.	2. Ведение мяча правой, левой рукой прямо, враспынную. 3. Ведение мяча, ребенок идет боком. 4. Ведение мяча, ребенок идет боком, с передачей партнеру 5. Игровое упражнение 6. Игра баскетбол.	любым способом, спуск на руках. 3. Гимнаст. лестница (вис, переход с пролета на пролет). 4. Работа с мячом в парах стоя на скамейке.	3 Бег 10 метров 4. Прыжки в длину с места 5. Метание мешочка вдаль правой, левой рукой 6. Челночный бег
	67. Игровое (народные игры)	69. Игровое (эстафеты).	71. Футбол (спортивное).	
	1. «Гуси - лебеди». 2. «Липкие пеньки». 3. «Заря - заряница». 4. «Ручейки, озера» 5. «Ляпка».	1. Прыжки на скакалке в движении. 2. Построй колонну, шеренгу, круг. 3. Кто быстрее. 4. Пингвины. 5. Воля на ракетке. 6. Посади картофель.	1. Ведение мяча правой, левой ногой по прямой. 2. Передача друг другу мяча правой, левой ногой. 3. Ведение мяча змейкой между предметами. 4. Ведение мяча и передача его партнеру в движении.	
3-я часть Подвижные игры	«Догони свою пару». «Домишки»	«Тройки». «Ловишка бери ленту»	«Кто быстрее » «Забей гол, две команды кто больше».	«Проведи мяч клюшкой» «Третий лишний»
Игры малой подвижности	«Летучие рыбки». «Огонь, воздух, земля»	«Что изменилось» «Эхо»	«Ласточка и ветер» «Тише едешь, дальше будешь»	«Ручейки, озера» «Построй пирамидку»
Упражнение на дыхание	Травушка колышется		Насос	
Оборудование	Кубики, платки	Мячи, скакалки, обручи. м/мячи	Гим. скамейки, мячи	Набивной мяч, мешочки с песком.

Календарно - тематическое планирование образовательной деятельности .

Месяц		Тема занятия
Сентябрь	1	Детский сад.
	2	Детский сад.
	3	Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное).
	4	Игровое построенное на подвижных играх.
	5	Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное).
	6	Игровое построенное на эстафетах.
	7	Веселые мячики (сюжетное).
	8	Игровое построенное на подвижных играх.
Октябрь	9	В гостях у кукол (сюжетное).
	10	Игровое построенное на подвижных играх.
	11	В гостях у кукол (сюжетное).
	12	Используя игровые упражнения
	13	Пойдем в гости к зверятам (сюжетное).
	14	Сюжетное «Юные спасатели».
	15	Пойдем в гости к зверятам (сюжетное).
	16	Игровое построенное на подвижных играх.
Ноябрь	17	Путешествие в лес на поезде (сюжетное).
	18	Игровое построенное на подвижных играх.
	19	Путешествие в лес на автобусе (сюжетное).
	20	Используя игровые упражнения.
	21	Куручка с цыплятами (сюжетное).
	22	Игровое построенное на подвижных играх.
	23	Котята (сюжетное).
	24	Используя игровые упражнения.
	25	Игровое построенное на подвижных играх.
Декабрь	26	Цветные автомобили (сюжетное).

	27	Игровое построенное на подвижных играх.
	28	Цветные автомобили (сюжетное).
	29	Используя игровые упражнения.
	30	Цирк (сюжетное).
	31	Игровое «Юные пожарные».
	32	Цирк (сюжетное).
	33	Игровое построенное на подвижных играх.
	34	Веселые ребята.
Январь	35	Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное).
	36	Игровое построенное на подвижных играх.
	37	Пойдем в гости к зайчику и лисичке(сюжетное).
	38	Игровое построенное на эстафетах.
	39	Пойдем в гости к мишке и собачке(сюжетное)
Февраль	40	Мыши и кот Васька(сюжетное) №1
	41	Игровое построенное на подвижных играх.
	42	Мыши и кот Васька(сюжетное) №2
	43	Игровое на воздухе
	44	Бравые солдаты (сюжетное).
	45	Игровое построенное на подвижных играх.
	46	Мышки и кот Васька -верные друзья(сюжетное).
	47	Игровое на воздухе
Март	48	Лыжи (спортивное)
	49	Игровое на воздухе
	50	В гостях у Мишки- Топтыжки (сюжетное).
	51	Игровое построенное на подвижных играх.
	52	В гостях у Мишки- Топтыжки (сюжетное).
	53	Игровое на воздухе
	54	У Солнышка в гостях(сюжетное).
		55
	56	У Солнышка в гостях(сюжетное).
	57	На солнечной полянке (сюжетное).
	58	Игровое построенное на подвижных играх.

Апрель	59	На солнечной полянке (сюжетное).
	60	Используя игровые упражнения.
	61	Волшебная палочка – скакалочка (сюжетное).
	62	Игровое построенное на подвижных играх.
	63	Волшебная палочка – скакалочка (сюжетное).
	64	Игровое на воздухе.
Май	65	В гостях у друзей (сюжетное).
	66	Игровое построенное на подвижных играх.
	67	На рыбалку (сюжетное).
	68	Используя игровые упражнения.
	69	На рыбалку (сюжетное).
	70	Игровое построенное на народных играх.
	71	Чему мы научились.
	72	Чему мы научились.

Список литературы

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012г
2. СанПин 2.4.3648-20 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации Воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

