

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЯГОДКА»
С. ВЛАДИМИРО – АЛЕКСАНДРОВСКОЕ ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
(МБДОУ Детский сад «Ягодка» с. Владимиро – Александровское)

Рабочая программа

на период с 01.09.2022 по 31.05.2023

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3 – 7 лет)

Программу разработала:
Инструктор по физической культуре
Лобухова Л.В.

Содержание рабочей программы:

I. Целевой раздел

- 1. Пояснительная записка.....
 - цели и задачи реализации программы.....
 - принципы и подходы к формированию программы.....
- 1.1. Особенности физического развития детей 3 – 8 лет.....
- 2. Планируемые результаты освоения программы.....
(целевые ориентиры)

II. Содержательный раздел

- 1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.
 - 1.1. Физическое развитие.....
- 2. Перспективное планирование образовательной деятельности.....
- 3. Комплексно-тематическое планирование ДОУ
- 4. Примерный перечень досугов, праздников.....
- 5. Региональный компонент.....

III. Организационный раздел

- 1. Предметно – пространственная среда.....
- 2. Организация режима пребывания детей в ДОУ.....
- 3. Расписание образовательной деятельности.....
- 4. Методическое обеспечение.....

Приложения

- Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....
- Взаимодействие с воспитателями.....

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) разработана для детей дошкольных групп общеразвивающей направленности 3-8 лет МБДОУ «Детский сад «Ягодка» (далее – ДОУ). Программа является составным компонентом образовательной программы ДОУ, характеризует систему организации образовательного процесса с детьми, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей 3-8 лет в образовательной области «Физическое развитие».

Программа составлена с учётом: инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020;

и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Цель: Создание условий для гармоничного физического развития детей, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

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

1.1. Принципы и подходы к формированию программы:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

1.2. Особенности развития детей 3– 8 лет.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Детям **3-4 лет** свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко.

Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Ребёнок **5-го года жизни** владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. К **4,5-5 годам** движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

У дошкольников **от 5 до 7 лет** становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У **6-летних** появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия,

осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорционально развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому *постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.* У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. *Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.*

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

Для того чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий: подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на фитболах, занятия спортивными танцами и прочее. Основой для осуществления вариативности и обновления содержания стали, следующие пособия:

- А.А. Нечитайло, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
- Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
- Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

- К.К. Утробина Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2016.

Особенности контингента воспитанников д/с «Ягодка» на начало учебного года

В мае 2022 было проведено обследование физической подготовленности (ФП) детей позволило определить уровень развития физических качеств у детей. Всего обследовано – 87 детей в возрасте 4 – 7 лет. Тестирование показало следующие результаты:

Подготовительная группа по сумме всех тестов: 87,5% детей имеют высокий уровень ФП, 12,5% - средний, 0% - низкий уровень; старшая группа «А»: 0% детей имеют уровень ФП ниже среднего, 20% - средний, 80% - высокий; старшая группа «Б»: 81, 2 – высокий уровень ФП. 18,8% - средний, 0% - низкий. В средней группе: 75% - высокий, 20,8% - средний, 6,3% - низкий. Во 2-й младшей группе: 75% - высокий, 20,8% - средний, 4,2% - низкий.

Анализ качества развития физических качеств позволил сделать следующие выводы: у детей среднего и старшего возраста наиболее высокие результаты показаны в метании и прыжках, улучшились показатели в упражнениях на равновесие, лазание, гибкость, более низкие результаты, как в средней, так и в младших группах показаны в бросании и ловле мяча, в ведение мяча в старших группах. Сохраняются низкие показатели в беге в старших группах.

Предполагаемая причина низких результатов по бегу: быстрая утомляемость, неумение бежать в равномерном темпе; так же сказывается отсутствие на территории детского сада беговой дорожки для полноценных тренировок в беге. Во второй половине года пришли новые дети, которые раньше не занимались так же, в конце года наблюдался значительный процент пропусков. В младших группах недостаточно идет закрепление двигательных навыков на прогулках и в индивидуальной работе, так же есть дети часто не посещающие детский сад. На начало учебного года списочный состав детей от 3 до 7 лет – 93 человека.

В связи с этим предстоит обратить особое внимание на решение следующих задач:

- Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, повышать тренированность организма средствами оздоровительной ходьбы и бега; систематически организовывать пешие прогулки на большие расстояния.
- Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.), систематически организовывать подвижные игры разной степени подвижности в течение дня.

2. Планируемые результаты освоения программы.

В соответствии с ФГОС ДО определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: «.....у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;...». Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Для решения задач индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей, используются результаты педагогического мониторинга, который осуществляется на основе диагностики физической подготовленности на начало и конец учебного года (октябрь, май).

**Таблица оценок физической подготовленности
детей 3-7 лет в ДОУ *Девочки***

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	3					
	4	2,6 и меньше	2,7 – 3,0	3,1- 3,7	3,8-5,0	5,1 и больше
	5	2,2 и меньше	2.3 – 3.1	3.2-3,1	3.2-4,3	4,4 и больше

Бег на 10 метров с хода (сек)	6	2.1 и меньше	2.2- 2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4.2 и больше
Метание мешочка с песком на дальность (м)	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	3	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	80 и дальше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	5	95и дальше	84-94	73-83	56-72	55и ниже
	6	110и дальше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3	8,1 и больше	7.5	5.5	4,8	5.2и меньше
	4	14,0 и больше	12,0	11,0	10.0	9.4 и меньше
	5	40, 0 и больше	30,0	33.0	32.0	35,0 и меньше
	6	50,0 и больше	48,0	45.0	43,0	40,0 и меньше
Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5	225 и дальше	224-200	199-175	174-150	149 и меньше
	6	280 и дальше	279-243	242-206	205-169	168 и меньше
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.), (сек.)	4	28,7 и меньше	28,8-31,8	31,9-34,9	35.0-39,1	39,2 и больше
	5	30,2 и меньше	30,3-33.2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8 и больше
	6	34,9 и меньше	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и больше

**Таблица оценок физической подготовленности
детей 3-7 лет в ДОУ *Малышки***

Тесты	Возраст	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Бег на 10 метров с хода (сек)	4	2,4 и ниже	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и выше
	5	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
	6	2,0 и ниже	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,0	4,0 и выше
Метание мешочка с песком на дальность (м)	3	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4	5 и больше	4,5	4,0	3,5	3 и меньше
	5	6 и больше	5,5	5,0	4,5	4 и меньше
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с места (см)	3	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4	85 и дальше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	5	105 и дальше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6	122 и дальше	109-121	96-108	80-101	85 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3	5.1 и больше	4,7	4,3	3,8	3,3 и меньше
	4	1 1 ,0 и больше	10,0	9,0	8,0	7,0 и меньше
	5	35, 0 и больше	33,0	30,0	28,0	25,0 и меньше
	6	50,0 и больше	47,0	44,0	41,0	38,0 и меньше
Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5	230 и дальше	183-207	160-184	159-161	158 и меньше
	6	300 и дальше	217-259	176-218	174-177	173 и меньше
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.),	4	28,4 и меньше	28,5-31,5	31,6-34,6	37,7-38,8	38,9 и больше
	5	30,6 и меньше	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и больше
	6	33,9 и меньше	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и больше
Итоговая оценка по уровням						
Уровни		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	3	от 18 до 20	от 13 до 17	от 8 до 12	от 5 до 7 баллов	4 и менее баллов
	4	от 28 до 30	от 19 до 27	от 11 до 18	от 7 до 10 баллов	6 и менее баллов
	5	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12 баллов	7 и менее баллов
	6	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12 баллов	7 и менее баллов

II. Содержательный раздел.

1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

1.1.«Физическое развитие»:

Младшая группа (стр.185-189)

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно

приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «бегги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (стр.224-228)

(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (стр.270-275)

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (стр.318-323)

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

2. Перспективное планирование образовательной деятельности

2 младшая группа

Сентябрь

Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча в прямом направлении; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренинги
1 1-2			«Пойдем в гости»: ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за	«Пройдем по дорожке»: ходьба между двумя линиями (расст. 25 см.), дл. 2,5-3 м.				«Бегите ко мне». Ходьба стайкой за педагогом в обход зала, в руках у

			педагогом.					педагога игрушка.
2 3-4	Без предметов		«В гости к мишке и кукле»: ходьба и бег всей группой «стайкой» за педагогом.		«Как мячики»: прыжки на двух ногах на месте.			«Птички». «Найдем птичку».
3 5-6	С мячом		Ходьба и бег в колонне по одному; с выполнением задания по сигналу («ворона», «стрекозы»)				«Прокати и догони»: прокатывание мячей.	«Воробушки и кот». «Угадай, кто кричит?»
4 7-8	С кубиками		Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение.			«Доползи до погремушки»: подлезание под шнур (50см.), ползание с опорой на ладони и колени.		«Быстро в домик!» Ходьба по коррег. дорожке. Пальчиковый тренинг «Рыбки».
5	Мониторинг							

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 мячей друг другу при прокатывании.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1	Мониторинг							
2 9-10	Без предметов Дыхательная гимнастика «Дует ветерок»		Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и в рассыпную.	«Пойдем по мостику»: ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см, длина 2 м.)	Прыжки на 2-х ногах через шнур.			«Догони мяч». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
3 11-12	Без предметов.		Ходьба и бег по кругу в чередовании; остановка, поворот в другую сторону и повторение.		Прыжки из обруча в обруч.		«Прокати мяч»: прокатывание мячей друг другу, расст. 2,5 м.	«Ловкий шофер» «Машины поехали в гараж».

4 13-14	С мячом		Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, переход на обычную ходьбу. На сигнал «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше».			«Проползи – не задень»: ползание между предметами, не задевая их.	«Быстрый мяч»: прокатывание мячей в прямом направлении (большой диаметр).	«Зайка серый умывается». «Найдем зайку».
------------	---------	--	---	--	--	---	---	--

Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по 1, с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; ползание на четвереньках, прокатывании мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 15-16	С султанчика ми.	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» - на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе;	«В лес по тропинке»: ходьба по доске, балансируя руками (ширина 25 см, длина 2–3 м.)	«Зайки – мягкие лапочки»: прыжки с продвижением (3-4 м.)			«Кот и воробышки». Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

			«Бабочки!» – бег. Ходьба и бег в чередовании.					
2 17-18	С обручем	Педагог помогает детям построиться в виде буквы «П».	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании.		«Через болото»: прыжки из обруча в обруч (6-8 плоских обручей или шнуров диаметром 30–40 см по двум сторонам зала в шахматном порядке.		«Точный пас»: прокатывание мячей стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2 м.)	«Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок?»
3 19-20	Без предметов Дыхательная гимнастика «Дудочка» №8, стр.23	Построение в колонну, круг.	Ходьба по кругу, по команде: «Взять кубик!» дети поворачиваются лицом в круг, берут кубик и поднимают его над головой; по команде: «Круг!» – кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. После ходьбы выполняется бег		«Проползи – не задень»: ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). «Быстрые жучки»: двумя колоннами, после ползания	«Прокати – не задень»: прокатывание мяча среднего диаметра между кубиками (набивные мячи), поставлен. в две линии на расстоянии 1 м. один от другого (по 5–6 шт.)	«По ровненькой дорожке». Игровой массаж массажными мячиками.	

			в одну, а затем в другую сторону.			встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.		
4 21-22	С мячом	Построение в колонну.	Ходьба в колонне по 1, на сигнал выполнить задание («бабочки», «лягушки»)	Ходьба по доске – руки в стороны, на середине присесть и продолжить ходьбу.		«Паучки»: ползание по доске с опорой на ладони и колени быстро; подойти к шнуру, перешагнуть и хлопнуть в ладоши над головой.		«Поймай комара». Ходьба в колонне по одному за «комаром». Пальчиковый тренинг.

Декабрь

Задачи: Учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дуги, не задевая их.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1	С кубиками	В колонну, в круг по	Ходьба и бег в колонне по	«Пройди – не задень»:	«Лягушки-попрыгушки»:			«Коршун и

23-24	Дыхательная гимнастика «Кач-кач» №8, стр.23	ориентира м.	одному, враспынную.	ходьба между кубиками (6–8 шт., расстояние 40 см.), руки свободно.	прыжки на 2-х ногах с продвижением до шнура (2м.)			птенчики» «Найдем птенчика».
2 25-26	С мячом.	В колонну, в круг, в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Самолеты!» – бег враспынную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба враспынную.		Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат.		Прокатывание мячей друг другу (расст. 2 м., и.п. – стойка на коленях.)	«Найди свой домик». Ходьба по корригирующим дорожкам.
3 27-28	С кубиками Дыхательная гимнастика «Цветок распускается» №8, стр.25	В колонну, круг.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Воробышки!» – останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному.			«Проползи – не задень» (высота 50 см): ползание под дугу (3-4шт.), встать в обруч и хлопнуть над головой.	«Не упусти!»: Прокатывание мяча между предметами (кегли -расст.50-60см.).	«Лягушки» м/п«Что спрятано?»

4 29-30	На стульчиках	В колонну.	Ходьба в колонне по одному, «На прогулку!» – бег врассыпную; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.			«Жучки на бревнышке»: ползание по доске с опорой на ладони и колени.	«Пройдем по мостику»: ходьбу по доске, боком приставным шагом (руки на поясе/ в стороны).	«Птица и птенчики». Ходьба по массажным коврикам.
------------	------------------	------------	---	--	--	--	---	---

Январь

Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в 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.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
3 31-32	С платочками. Дыхат. гимн. «Аист» - №3, 28.	В колонну.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, обычная ходьба, затем	«Пройди – не упади»: ходьба по доске (ширина 15 см), свободно балансируя руками.	«Из ямки в ямку»: прыжки на 2-х ногах в обручи (5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки».			«Коршун и цыплята» Пальчиковый тренинг.

			бег с поворотом в другую сторону.					
4 33-34	С мешочком	В колонну, в 2 колонны.	Ходьба по периметру зала (по ориентирам), врассыпную по бегу врассыпную.		«Зайки – прыгуны»: прыжки между «пеньками» (кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки»).		Прокатывание мяча между предметами.	«Птица и птенчики» «Угадай, кто кричит?»
5 35-36	С кубиком	В колонну, круг.	Ходьба по кругу, по команде: «Взять кубик!» дети поворачиваются лицом в круг, берут кубик и поднимают его над головой; по команде: «Круг!» – кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. После ходьбы выполняется бег в одну, а			«Медвежата»: ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы до ориентира. Расстояние не более 3 метров.	«Прокати – поймай»: прокатывание мяча в парах (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м), и. п. – сидя, ноги врозь.	«Найди свой цвет» Ходьба по массажным коврикам.

			затем в другую сторону.					
6 37-38	Без предметов Дыхат. упр. «Поезд» №8, стр.30	В колонну	Ходьба в колонне по 1, выполнить задание («бабочки», «лягушки»); бег в колонне по одному в обе стороны.	«По тропинке»: ходьба по доске (ширина 20 см), свободно балансируя руками.		Ползание под дугой, не касаясь руками пола.		«Лохматый пес» «Найди погремушку»

Февраль

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; прокатывании мча между предметами; в равновесии по уменьшенной площади опоры.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 39-40	С кольцом	В колонну, круг	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса), остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	«Перешагни – не наступи»: перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры, руки на поясе (5–6 шнуров, расст. – 30 см).	«С пенька на пенек»: прыжки из обруча в обруч (по 5–6 штук).			«Найди свой цвет» Релаксация «Зернышко» №8, стр.27

2 41-42	С обручем Дых.гимн. «Подуй на снежинки»» №8,27	В колонну	Ходьба в колонне по одному; «Мышки!»- мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег.		«Веселые воробышки»: прыжки со скамьи.		«Ловко и быстро!»: прокатывание мяча между предметами (4–5 шт. на расстоянии 50 см один от другого), в конце поднять мяч, потянуться.	«Воробышки гнездышках». «Найдем воробышка».	в
3 43-44	С мячом		Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой (на расстоянии 30–35 см один от другого). Бег врассыпную.			Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола (высоте 50 см.)	Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы (высота поднятой вверх руки ребенка).	«Воробышки и кот» Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	
4 45-46	Без предметов.		Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу	Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти		Лазание под дугу в группировке.		«Лягушки» Пальчиковый тренинг.	

			воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.	дальше.				
--	--	--	---	---------	--	--	--	--

Март

Задачи: Учить прыжкам в длину с места. Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе беге по кругу; разучить бросание мяча о пол и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по скамье; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 47-48	С кубиком Дыхательная гимнастика	В шеренгу, круг.	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка, поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	«Ровным шажком»: ходьба по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед,	Прыжки «Змейкой» (кубики 6–8 штук на расстоянии 30–40 см один от другого).			«Найди свой цвет». Ходьба по корригирующей дорожке.

				подняться и пройти дальше.				
2 49-50	Без предметов.		Ходьба в колонне по одному; врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		«Через канавку»: прыжки через шнуры (ширина 15 см)		«Точно в руки»: катание мячей большого диаметра друг другу (расст.2м.), И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках.	«Кролики». «Воздушный шар»
3 51-52	С мячом	В колонну, круг.	Ходьба в колонне по одному. «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками»			«Муравьишки» : ползание по скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки».	«Брось – поймай»: (Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди) бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками.	«Зайка серый умывается» «Найдем зайку»
4 53-54	С мешочком		Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала (расст. 0,5 м). По одной	Ходьбу по гимнастическо й скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно		«Медвежата»: ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы до ориентира (раст.3м.).		«Автомобили» Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

			стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег.	балансируя руками (2–3 раза).		Поднимаются и хлопают в ладоши над головой.		
--	--	--	---	-------------------------------	--	---	--	--

Апрель

Задачи: Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамье на коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 55-56	С кубиком	В шеренгу, колонну, круг	Ходьба по кругу, бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед.	«Через канавку»: прыжки через шнуры (4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой).			«Тишина» Пальчиковый тренинг.
2 57-58	С косичкой	В колонну, шеренгу	Ходьба в колонне по одному; по сигналу «Жуки полетели!» –		Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном		«Точный пас»: прокатывание мячей друг другу, сидя на полу – ноги скрестно	«По ровненькой дорожке». «Жили – были зайчики»

			<p>бег в рассыпную</p> <p>На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем повторение.</p>		<p>порядке обручи (из шнуров) (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе).</p>		(расстояние 2 м.)	
3 59-60	Без предметов	В колонну	<p>Ходьба в колонне по одному, приставным шагом;</p> <p>«Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх;</p> <p>«Гномы!» – присед, руки положить на колени.</p>			<p>«Медвежата»: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.</p>	<p>«Мы топаем ногами»</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>Пальчиковый тренинг.</p>
4 61-62	С обручем	В колонну	<p>Ходьба в колонне по одному. На слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; на слово</p>	<p>«По мостику»: ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.</p>		<p>«Проползи – не задень»: ползание между предметами (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м.,</p>		<p>«Огуречик-огуречик»</p> <p>«Дом»</p>

			«лягушки» присесть, руки положить на колени. Бег в умеренном темпе, «лошадки» – бег с подскоком.			шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Май

Задачи: Учить мягко приземляться при выполнении прыжков в длину с места и с возвышения; Закрепить подбрасывание мяча вверх и ловлю. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места; в ползании на ладонях и ступнях, прокатывание мяча. Диагностика.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
2 63-64	С кольцом	В колонну	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см).	Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см)			«Мыши в кладовой» Ходьба по коррег. дорожке
3 65-66	С мячом	В колонну	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.		«Парашютисты»: прыжки со скамьи (это «самолет»).		прокатывают мяч друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).	«Воробышки и кот». «Мы охотимся на льва»

4 67-68	С флажками	В колонну, шеренгу	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Пчелки!» – бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе враспынную.			«Медвежата»: ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Дистанция 3 м.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (2 шеренги)	«Огуречик-огуречик» Ходьба в колонне по одному. Пальчиковый тренинг.
5 69-70	Мониторинг							

Средняя группа

Сентябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола ногами и мягком приземлении при подпрыгивании; в подлезании под шнур. Учить находить свое место в колонне; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, прыжки с продвижением вперед, ползание на четвереньках.

Нед	ОРУ	Строевые	Ходьба.	Равновесие	Прыжки	Ползание	Катание.	Подвижные игры/
-----	-----	----------	---------	------------	--------	----------	----------	-----------------

е ля/ № заня т.		упражнения	Бег			Лазанье	Бросание. Метание.	кор.упр., тренировки
1 №1- 2	Без предметов. Дыхательная гимнастика «разноцветны е шары» №8, стр.59	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному.	Ходьба и бег между 2// линиями (дл.3м.,шир.15см., 10 см.)	Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вправо и влево. Прыжки с продвижением до флажка.			«Птички и кошка». Ходьба по корректирующей дорожке
2 №3- 4	С флажками.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.		Подпрыгивание на двух ногах на месте – «Достань до предмета»	Ползание на четвереньках по прямой с подлезанием под дугу.	Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях; сидя на пятках.	«Найди себе пару». «Карлики и великаны».
3 №5- 6	С мячом. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» -№8,стр.60	Построение в шеренгу.	Ходьба на пятках. Бег в разных направлениях.	Ходьба по ребристой доске, руки на поясе.		Подлезание под шнур, держа в руках мяч.	Подбрасывание мяча вверх и ловля.	«Самолёты». Ходьба по массажным коврикам.
4 №7-	С обручем.	Перестроение в колонну по	Обычная ходьба.	Ходьба по доске, перешагивая кубики, руки на	Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями),	Ползание под шнур, не касаясь		«У медведя во бору» Коррекц.упр.

8		одному.	Бег в колонне по двое.	поясе.	поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3–4 м.	руками пола.		«Цапля», «гуси» - №3, стр.56.
5 № 9	Мониторинг							

Октябрь

Задачи: Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, забрасывать мяч в корзину; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей, обручей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.

Неделя/№ занят.	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренировки
1 №10	Мониторинг							
2 №11-12	Без предметов. Дыхательная гимнастика «Разноцветные шары» №8, стр.59	Построение, размыкание и смыкание.	Ходьба на пятках; враспынную с нахождением своего места; изменением направления. Непрерывный бег в медленном темпе в течение	Ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть. Ходьба по скамье с мешочком на голове.	Прыжки на 2-х ногах до предмета. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.			«Цветные автомобили». Ходьба по корригирующей дорожке. Коррекц.упр. «Цапля», «гуси» - №8, стр.56.

			1,5 мин., врассыпную					
3 №13-14	С мячом.	Построение в круг; размыкание и смыкание.	Ходьба по прямой; на носках; с изменением направления, с перешагиванием через шнуры. Бег на носках, через шнуры.		Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.		Прокатывание мяча друг другу, и.п. – стоя на коленях. Прокатывание мяча по мостику (между предметами) двумя руками перед собой.	«Кот и мыши» «Карлики и великаны».
4 №15-16	С кубиком. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» - №8, стр.60	Построение в круг.	Ходьба вдоль границ зала; на наружной стороне стопы; врассыпную с нахождением своего места. Бег в разных направлениях; между предметами.	Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики.	Прыжки на 2-х ногах между предметами, положенными в две линии.	Подлезание под дуги/шнур (40см.) с мячом в руках.	Подбрасывание мяча вверх 2 руками и ловля.	«Карусели». Релаксация «Космос» №8, стр.58.

Ноябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, змейкой, врассыпную. Продолжать учить ходьбе и бегу по кругу, взявшись за руки, бросать мяч о землю 2-мя и 1 рукой и ловить его 2-мя руками, ползать на животе, на ладонях и коленях по скамье. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвиж., через линии; с поворотом кругом; в перебрасывании мяча др. другу; прокатывании мяча; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на

повышенной опоре, ползать на четвереньках, по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.

Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренировки
1 №17-18	С мячом. Дыхательная гимнастика «Разноцветные шары» №8, стр.59	Равнение по ориентирам; перестроение в 3 звена.	Обычная ходьба; с выполнением заданий: по кругу, взявшись за руки. Бег змейкой.	Ходьба по скамье боком приставным шагом; с перешагиванием через кубики.	Прыжки на 2-х ногах с продвижением, огибая кубики, поставл. в 1 ряд. (дист. 3 м.)		Бросание и ловля мяча (расстояние 1,5м) (2 руками снизу) в парах.	«Ловишки». Ходьба по корригирующей дорожке. Кор. упр. - «Великаны и гномики», «Все занимаются спортом» №8, стр.56.
2 №19-20	С флажками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по три.	Ходьба на пятках. Бег на носочках, враспынную, с остановкой на сигнал.		Прыжки на 2-х ногах через 4-5 линий (расст. между линиями 40-50см.); между предметами (дист. 3 м.)		Бросание вверх и ловля мяча (диам.20-25см.); Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях.	«Зайцы и волк». Коррекц. упр. «Кошечка», Релаксация «Волшебный сон» №8, стр.57, 61.
3 №21-22	С мешочком. Дыхательная гимнастика «Дует ветерок»	Размыкание и смыкание; повороты.	Ходьба с высоким подниманием колена, враспынную Бег с изменением		Прыжки до кубика на расст. 3 м.; между предметами	Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени; по прямой 3 м.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; броски мяча о пол 1 рукой и ловля	«Лиса в курятнике» «Поезд»

			направления.				двумя	
4 №23- 24	Без предметов.	Перестроение в колонну по 2.	Ходьба обычная; между предметами, с изменением направления Бег в колонне по двое.	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове; боком приставным шагом	Прыжки с поворотом кругом; до кубика (3м.)	Ползание по скамье на животе.		«Найди себе пару» Игровой массаж массажными мячиками.

Декабрь

Задачи: Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, в перепрыгивании через препятствия, в метании на дальность. Учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.

Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренинги
1 №25- 26	С платочком. Дыхательная гимнастика «Дровосек» №8, стр.60	Равнение по ориентирам; перестроение в пары на месте.	Ходьба с выполнением заданий. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку к носку, руки на поясе (по кругу, по прямой).	Прыжки через бруски (6-10см.), помогая взмахом рук.	Ползание между предметами.	Прокатывание мяча между 4–5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и	«Найди себе пару». Коррекц. упр. «Черепахи», «Ежик» №8, стр 61. Ходьба по массажным

							не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.	коврикам.
2 №27-28	С мячом.	Построение в шеренгу. Перестроение в 2 звена.	Ходьба в разных направлениях, между предметами, на наружной стороне стопы Бег со сменой ведущего	Бег по дорожке (шир.20см.).	Спрыгивание со скамьи (20см., 25см.). Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.		Отбивание мяча о землю правой и левой рукой.	«Лошадки». Кор.упр. «Цапля» №8,стр.56. Пальчиковый тренинг
3 №29-30	Без предметов. Дыхат. упр.- см.№8, стр. 64 – «Лес шумит»,	Размыкание и смыкание, повороты.	Ходьба на носках, пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин.	Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	Прыжки через 2-3 предмета (выс.5-10 см.), поочерёдно через каждый.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. Ползание на четвереньках по скамье (в прямом напр.).	Перебрасывание мяча друг с другом с расст. 2м. из-за головы	«У медведя во бору». Кор.упр. «Поезд» №8, стр.63. «Кто ушел?»
4	С обручем.	Построение в колонну по	Ходьба мелким и	Ходьба по скамье, руки за	Прыжки на 2-х ногах до обруча, прыжок в	Ползание по горизонтальной	Перебрасывание мяча (на	«Лиса в

№31-32		одному. Перестроение в 3 звена.	широким шагом. Бег со сменой ведущего, врассыпную с нахождением своего места в колонне.	головой; в стороны, присесть, хлопнуть в ладоши.	обруч и обратно.	, наклонной доске на четвереньках, хват с боков.	расстоянии 1,5м). Прокатывание мяча между кеглями 2-мя шеренгами напротив.	куратнике». Кор.упр. «Прогулка в лес» №8, стр.63. Ходьба по коррегир. Дорожкам.
--------	--	------------------------------------	--	--	------------------	--	---	---

Январь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, ходьбе со сменой ведущего; в ползании по скамье на четвереньках, перебрасывании, прокатывании мяча др. другу, прыжках с высоты. Закреплять умение отбивать мяч о пол. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в перешагивании через препятствие. Закреплять умение действовать по сигналу.

Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренировки
3 33-34	С флажками.	Построение в шеренгу; колонну позаданий. Бег три.	Ходьба с выполнением позаданий. Бег змейкой.	Ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе/за головой)	Прыжки через 2-3 предмета, поочередно через каждый. Прыжки на 2-х ногах вдоль каната, перепрыгивая справа и слева (поточно).	Ползание на четвереньках 4 м., встать хлопнуть над головой.	Подбрасывание мяча вверх и ловля.	«Зайцы и волк» Ходьба по корригирующей дорожке. Пальчиковый тренинг.
4 35-36	С мячом. Дыхат. гимна. «Ушки» №8, 68	Равнение по ориентирам. Построение в круг, колонну.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстоянии 40-	Ходьба между кеглями, поставл. в 1 ряд.	Прыжки (с высоты 20-25см). Прыжки на 2-х ногах с продвижением (ноги врозь-вместе)		Перебрасывание мяча др. другу – 2м. Отбивание мал.мяча 1 рукой 3-4 раза подряд и ловля 2-мя.	«Найди себе пару». «Лови, бросай, скорей называй»

			60 м. со средней скоростью.		3м.			
5 37-38	Без предметов.	Построение в шеренгу. Повороты.	Обычная ходьба, между предметами. Бег со сменой ведущего, между предметами.		Прыжки продвижением вперед (расстояние 2-3м).	Ползание по скамье на ладонях и ступнях.	Прокатывание мячей друг другу (расст. 2,5 м.). Отбивание мяча об пол (5-10 раз).	«Кролики». «Ниточка с иголочкой»

Февраль

Задачи: Продолжать учить ходить по скамье с перешагиванием предметов, приседанием на середине; метать в вертикальную цель. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания под шнур правым и левым боком. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках через предметы, прокатывании мяча между предметами, ползание на ладонях и стопах, в прыжках на правой и левой ноге.

Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренировки
1 39-40	С мячом.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба вдоль границ зала, «змейкой», в рассыпную. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по скамье на носках, руки на поясе. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).	Прыжки через бруски (выс. 10 см.), расст. 40 см. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м): перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный		Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу (броски двумя руками снизу).	«Лошадки». Кор. упр. «В лес» №8, 76. Ходьба с выполнением задания (3 хлопка над головой на счет «раз, два»).

					взмах рук.			
2 41-42	Без предметов. Дыхат. гимн. «Коровка».	Построение в колонну по одному.	Обычная ходьба, носках, пятках. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.		Прыжки на 2-х ногах между кубиками поставл. шахмат. порядке.	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком вперёд. Ползание по гимн. скамье на ладонях и коленях.	Прокатывание мячей друг другу (2.5м.) И.П. – стоя на коленях. Прокатывание мячей между предметами поставленными в 2 линии.	«Автомобили» «Летает – не латает»
3 43-44	С мешочком.	Построение в колонну по три.	Ходьба с изменением направления; приставным шагом. Челночный бег (3 раза по 10м).	с Ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через рейки	Прыжки на пр. и лев. ноге до кубика (2м.)	Ползание на четвереньках по скамье.	Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ – от плеча) (5-6 раз).	«Льдинки» Релаксация «Рыбки».

				лестницы.				
4 45-46	С обручем.	Построение в круг.	Ходьба высоким подниманием колена. Бег мелким широким шагом, со сменой направляющего.	Ходьба по скамейке боком приставным шагом: ина сере- дине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше.	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.		«Зайка беленький» «Зима» (мороз-стоять, вьюга-бег, снег-кружиться, метель – присесть).

Март

Задачи: Продолжать учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в бросании через шнур, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползание на животе по скамье, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.

Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренировки
1 47-48	С флажками Дыхат. гимнастика	Построение в колонну по два.	Ходьба на наружных сторонах стоп, с выполнением заданий. Бег на носочках.		Прыжки в длину с места.	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком.	Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 2,5м.	«Бездомный заяц». «Эхо».
2 49-50	Без предметов.	Построение в колонну по три.	Обычная ходьба, в рассыпную, приставным шагом в сторону.	Ходьба по скамье с мешочком на голове, руки в стороны.		Ползание по скамье на животе.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после	«Самолёты». Кор.упр. «Холодно – жарко» №8,71.

			Бег змейкой.				отскока об пол (5–6 раз).	
3 51-52	С палкой. Дыхат.упр	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с изменением направления, на носках; сменой направляющего. Бег мелким и широким шагом.	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки на двух ногах между 4–5 предметами, поставленными в ряд (4–5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	Ползание по скамье на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Прокатывание мяча между кеглями, поставл. в 1 ряд.	«Ловишки». «1,2,3 – признаки весны назови» (с мячом)
4 53-54	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего; поскоки.	Ходьба и бег по наклонной доске.	Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6), раст. 50 см.		Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз.	«Воробышки и кот». «Кто ушел?»
5 55-56	На стульчиках			Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза)		Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.	Прокатывание мяча между предметами.	«Птички и кошка» «Жучок»

Апрель

Задачи: Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время движения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель. Упражнять в ползание на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мячей через препятствие, отбивание одной рукой от пола.

Недел	ОРУ	Строевые	Ходьба.	Равновесие	Прыжки	Ползание	Катание.	Подвижные
-------	-----	----------	---------	------------	--------	----------	----------	-----------

я		упражнения	Бег			Лазанье	Бросание. Метание.	игры/ кор.упр., тренинги
1 57-58	С косичкой. Дыхат.упр. «Насос».	Размыкание и смыкание. Построение в шеренгу, колонну, круг.	Ходьба в колонне по одному, по кругу взявшись за руки; с перешагиванием через бруски. Челночный бег (3 раза по 1м).	Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны; гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10см., поочередно через каждый. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого;		Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	«Совушка». Кор. упр. «Елочка». Ходьба по массажным коврикам.
2 59-60	С мячом.	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой, со сменой ведущего.	Ходьба по доске, руки на пояс.	Прыжки в длину с места.		Метание мячей в вертикальную цель (расст. 1,5 м.) Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).	«Цветные автомобили». «Кто позвал?».
3 61-62	Без предметов.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением		Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Ползание по гимнастической скамейке на	Метание мешочков на дальность.	«Догони пару». «Бросай, лови, цвет назови»

			темпа.		Прыжки на 2-х ногах с продвижением (3м.)	ладонях и коленях.		
4 63-64	С обручем.	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба вдоль границ зала, в рассыпную, на носках, пятках. Бег в рассыпную, с изменением направления.	Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5–6 плоских обручей). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.		Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м.).	«Птички и кошка». «Стоп».

Май

Задачи: Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, прокатывании мяча между предметами, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползание по скамье на животе, в прыжках через скакалку в игре «Удочка». Диагностика.

Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры/ кор.упр., тренинги
--------	-----	---------------------	----------------	------------	--------	---------------------	-----------------------------------	--

2 65-66	Без предмета в.	Построение в колонну, шеренгу, круг.	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево); по кругу за руки на носках. Бег «лошадки», с изменением направления.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть (руки в стороны, за голову).	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40–50 см).		Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	«Пастух и стадо». «Ниточка и иголочкой»
3 67-68	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба на пятках, с высоким подниманием колена. Поскоки. Бег в колонне по одному, между предметами.		Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2–3 раза).	Ползание по скамье на животе.	Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками снизу, из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Удочка» «Вершки и корешки»
4 69-70	С косичкой.	Построение в колонну по три.	Ходьба в разных направлениях, с заданиями. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза). 2.	Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 40 – 50 см).	Влезание на гимн. стенку и спуск, не пропуская реек.	Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5–2 м	«Лохматый пес». «Водяной»

							правой и левой рукой (способ – от плеча).	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

5-6 71-72	Мониторинг							
--------------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--

Старшая группа.

Сентябрь

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

Неделя/ №занятия	ОРУ	Строевые Упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры
1 1-2	Без предметов. Дых.гимн. «разноцветные шары» №3, стр.59	Построение в круг.	Ходьба с перекатом на пятки, с носок, заданием («Слоники»). Бег на носочках, мелким и широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс/за головой.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4 м)		Бросание мяча о землю и ловля его. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расст. 2 м., двумя руками снизу)	«Мышеловка» Ходьба по корригирующей дорожке
2 3-4	С мячом.	Построение в шеренгу, в 2 шеренги, колонну по 2.	Ходьба на наружных сторонах стоп, приставным шагом. Бег с высоким подниманием колена, врассыпную.		«Достань до предмета»: подпрыгивание на 2-х ногах.	Ползание по гимнаст. скамье на ладонях и коленях/ на предплеч. и коленях.	Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Гуси-лебеди». м\п «Не урони мяч» (№10, с.35)

3 5-6	Без предметов.	В шеренгу. Повороты: направо, налево, кругом.	Обычная ходьба, на пятках. Бег парами, боковой галоп.	Ходьба по канату, боком прист. шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.	Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями «пингвин» (3-4м.)	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.	Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«Шишки, желуди, орехи» Кор.упр. «Оловянный солдатик» (№10, с.24) Пальчиковый тренинг «Вот все пальчики мои» (№10, с.15)
4 7-8	С палкой.	Построение в колонну по одному, в 2 колонны.	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой.	Ходьба, перешагивая через бруски (кубики); с мешочком на голове, свободно балансируя руками	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 3-4м).	Ползание на четвереньках между предметами		«Мы веселые ребята». м/п «Улитка»
5 №9	Мониторинг							

Октябрь

Задачи: Учить перестроению в колонну по 2, ходьбе, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега парами; Упражнять: в беге до 2 мин., в метании мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание под дугу и в обруч прямо и боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.								
Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.

1 №10	Мониторинг							
2 10-11	С палкой Дыхат.гимн. «Каша кипит» №8, стр.60	Построение в колонну по одному, перестроение в 2 колонны.	Ходьба на пятках, широким шагом, ходьба и бег парами, с изменением направления.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки: спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.	Переползание через препятствие. Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	Метание предметов на дальность/ в горизонтальную цель (2,5м.).	«Хитрая лиса». коррекц.упр. «Гусьтки»- №8, стр.80. Ходьба по массаж.ковр.
3 12-13	С малым мячом.	Повороты: направо, налево, кругом. В колонну, шеренгу, шеренги. 2	Ходьба по прямой, на пятках, с заданием («обезьянки»). Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	Прыжки на 2-х ногах на препятствие (выс.20 см.), с 3 шаг. на препятствие	Пролезание через три обруча (прямо, пр. и лев.боком).	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расст. 2,5 м).	«Гори, гори ясно». «Летает – не летает».
4 14-15	Без предметов.	Построение в колонну по трое.	Ходьба на носочках (руки за головой), с хлопками, на наружных сторонах стоп Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук)	Ползание на четвереньках между предметами, на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»).	Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы.	«Удочка» «Водяной»

Ноябрь

Задачи: Учить переключать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимн. скамье, прыжкам на прав. и лев. ноге попеременно с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; бег широким и мелким шагом, перебрасывание мяча в шеренге, пролезание через обручи, переползание через препятствие. Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

Неделя	ОРУ	Строевые Упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 16-17	С обручем.	Размыкание, смыкание, перестроение в 2 колонны.	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по гимн. скамье с переклад. мяча перед собой и за спиной; боком приставным шагом, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук)		Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди).	«Ловишки». Кор. упр. «качалочка» №8, стр.58. Ходьба по массажным коврикам.
2 18-19	С палкой. Дыхательная гимнастика «Шарик» №8, стр.28	Построение в колонну, по 2.	Обычная ходьба, в полуприде, с выполнением задания («слоники»). Бег между предметами.		Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	Ползание на четвереньках по гимн. скамье; с переползанием через препятствие (скамейка).	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди/ из-за головы (расстояние 2,5 м).	«Мы весёлые ребята». «Угадай, кто позвал?»

3 20-21	С флажками.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала, на внешней стороне стопы, бег широким шагом, с изменением направления.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе; по гимнастической скамейке приставным шагом.	Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами.	Подлезание под дугу боком; ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»).	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 м.	«Перебежки». коррекц. упр. «Гусьтки»- №8, стр. 80. Пальчиковый тренинг.
4 22-23	Без предметов. Дыхательная гимнастика «Елочка» - №8, стр. 112.	Построение в круг.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег в рассыпную, широким и мелким шагом.	Ходьба по гимн. скамье с переключением мяча; На середине присесть, хлопнуть в ладоши (руки на поясе)	Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов.	Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку).		«Пустое место». м/п «Змея» (№10, с. 61)

Декабрь

Задачи: Учить прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по 1 с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползан. на четверен. между кеглями, подбрас. и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастич. скам. на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу с поворотом кругом.

Неде Ля	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 24-25	С мячом	В колонну по 2. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	Ходьба приставным шагом направо и налево. Боковой галоп. Бег с изменением направления по сигналу.	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.	Прыжки на двух ногах через бруски (бруски на расстоянии 50 см.); между набивными мячами (общая дистанция 4 м).		Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расст. 2,5 м); в парах произвольным способом (по выбору детей).	«Льдинки» Ходьба по корриг. дорожке. Кор.упр. «Карусель» (№10, с.81)
2 26-27	Без предметов. Дыхат. гимн. «Подуй на снежинки»-	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по двое, с выполнением заданий (кружение в парах); поскоки. Бег в среднем темпе чередовании с		Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места.	Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м); Между предметами на	Подбрасывание мяча 2 руками вверх и ловля после хлопка. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3	«Охотники и зайцы». «Четыре стихии» №8, стр.111.

	№8,стр.11 4..		ходьбой.			четвереньках	раза.	
3 28-29	С флажками	В шеренгу, 2 шеренги на месте; колонну. Равнение в затылок.	Ходьба на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастич. скамье с мешочком на голове, руки в стороны; боком приставным шагом.		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); с мешочком на спине.	Перебрасывани е мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.; с ловлей после хлопка.	«Хитрая лиса» Ходьба по массажным коврикам.
4 30-31	С обручем Дыхатель ная гимнасти ка «Шарик» №8, стр.28	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд. В колонну по 3.	Ходьба в колонне по двое, приставным шагом, на носах. Бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи); приставным шагом с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см); с мешочком, сжатым между колен.	Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек /разноименным способом		«Белые медведи» (№10, с.88) Релаксация «Рыбки» №8,стр.75.

Январь

Задачи: Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на

ногу, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии. В ведении мяча в прямом направлении, перебрасывании, подбрасывании вверх и ловле мяча. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, следить за осанкой и устойчивым равновесием.

Неделя	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
3 32-33	С палкой.	В колонну по 3. Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба обычная, непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	Ходьба и бег по наклонной доске (выс. 40 см.).	Прыжки на пр., лев. ноге между предметами (5м.); на 2-х ногах (4 м.).		Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расст. 2,5 м.	«Медведь и пчелы» М/п «Собери мячи» (№10, с.89)
4 34-35	С мячом	В колонну по 2. Равнение в затылок.	Ходьба в колонне по 2, перестроение, с выполнением задания («Обезьянки») Бег с высоким подниманием бедра.		Прыжки в длину с места (40-50 см.).	Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.	Бросание мяча вверх двумя руками; друг другу, способом снизу от груди.	«Мы весёлые ребята». Кор. упр. «Снежок» №8, 71. Ходьба по массажным коврикам.
5 36-37	Без предметов	В колонну по 3. Размыкание в шеренге на вытянутые руки в	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком		Пролезание в обруч в группировке; правым и	Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди 3 м.);	«Совушка» М\п «Разверни круг» (№10, с.77)

		стороны.	бег в течение (1,5-2м) в медленном темпе.	на голове, руки в стороны.		левым боком	ловля после отскока от пола	
--	--	----------	---	----------------------------	--	-------------	-----------------------------	--

Февраль

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, метание в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, отбивание и ведение мяча. Упражнять в челночном беге, перепрыгивание через бруски, подлезании под палку и перешагивание через нее, прыжках с ноги на ногу.

Неде Ля	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 39-40	С флажка ми	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (80м.) в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; бег по скамейке	Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см); правым и левым боком.		Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; от груди	«Белые медведи» (№8, стр.110). Ходьба по коррег. дорожке; кор. упр. «Ладочки» (№10, с.77)
2 41-42	Без предмет ов.	Перестроение в три колонны.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с заданием.		Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).	Подлезание под дугу (выс. 40 см), не касаясь руками	Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь	«Мороз-красный нос» «Зима» (мороз-стоять, вьюга-бег,

			Челночный бег (3 раза по 10м).			пола, в группировке; ползание между предметами на четвереньках.	вперед шагом (расст. 6 м). Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками на дистанции 2 м.	снег-кружиться, метель –присесть).
3 43-44	На стульчиках (скамейке)	В шеренгу, 3 колонны. Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба, приставным шагом вправо, влево. Бег в медленном темпе 1,5 мин.	Перешагивание через шнур (высота 40 см). Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между 30 см.).		Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см). Ползание по скамье с мешочком по спине.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расст. 2,5 м.	«Мышеловка» Ходьба в колонне по одному. Релаксация «Олени», (№8, стр.120)
4 45-46	Без предметов.	В шеренгу, 2 шеренги. Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба на пятках, с выполнением заданий. Бег в колонне по двое.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м).	Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск, не пропуская реек.	Отбивание мяча в ходьбе (большого диаметра) на расст. 8 м.	«Гуси-лебеди» «Стоп».

Март

Задачи: Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, перебрасыванию мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейкам на ладонях и ступнях, в подлезании под шнур в групп., построение в 3 колонны.

Неде Ля	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 47-48	С мячом.	В колонну по 2, размыкание. Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Ходьба и бег «змейкой». Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по канату боком, приставным шагом с меш. На голове. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Прыжки из обруча в обруч (40 см.); прыжки через набивные мячи.		Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля; ловля с хлопком в ладоши.	«Караси и щука». м\п «Змея» (№10, с.61)
2 49-50	С кеглей	В шеренгу, колонну по 3. Равнение в затылок.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках, боковой галоп.		Прыжок в высоту с разбега (выс. 30 см.)	Ползание на четвереньках между кеглями. Ползание по скамье «по медвежьей».	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча).	«Горелки». Ходьба по массаж коврикам. Пальчиковый тренинг

3 51-52	Без предметов.	Размыкание колонны по 2 вытянутые руки в стороны.	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег со сменой ведущего, с захлестом голени назад.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; между мячами, руки за головой	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Не оставайся на полу». Релаксация «Молчок» (№8, 67).
4 53-54	С кубиком	В шеренгу, колонну по 2. Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Бег с заданием (взять кубик). Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом на середине; присесть; с поворотом кругом	Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежьи»); на четвереньках.		«Ловишка с лентой». м\п «Улитка» (№10, с.70)
5 55-56	С обручем	В шеренгу, 2 шеренги. Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба на пятках, с выполнением заданий. Бег в колонне по двое.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки вперед (или за голову), при- ставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед по обозначенного места (дистанция 6 м).	Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск, не пропуская реек.	Отбивание мяча в ходьбе (большого диаметра) на расст. 8 м.	«Гуси-лебеди» «Стоп».

Апрель

Задачи: Разучить: бег на скорость – 30м. Упражнять: в ходьбе по скамье, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикаль. цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, подбрасывании мяча одной рукой, перебрасывании в парах 2 руками из-за головы. Закрепить: и.п. при метании в вертикаль. цель, навыки лазания по гимнаст. стенке одноименным способом.

Неделя/ №занят	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
1 57-58	С мячом Дыхат. гимн. «Хлопушка»	Перестроение три колонны.	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную; широким шагом.	Ходьба по скамье с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой - за спиной.	Прыжки на двух ногах на расст. 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее повтор.		Подбрасывание мяча 1 рукой и ловля после отскока от пола. Перебрасывание мяча в парах (из- за головы)	«Гуси-лебеди». «Кто позвал?»
2 59-60	С кубиком.	В шеренгу, в круг.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость (30м примерно 7,5- 8,5сек).		Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах пр. и лев. боком.	Пролезание в обруч прямо и боком	Прокатывание обруча друг другу (расст. 3м.)	«Бездомный заяц». Кор.упр. «качалочка». Ходьба по массажным коврикам.
3 61-62	Без предметов	В шеренгу; колонну по 2. Повороты вправо, влево, кругом.	Ходьба от одного края зала до другого. Бег с высоким подниманием бедра.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку одной ноги к носку		Ползание по прямой, затем переползание через скамейку; по гимнастической скамейке на	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 -3м одной рукой, способом от плеча.	«Удочка» И.п. «Разверни круг» (№10, с.83)

				другой, руки в стороны.		ладонях и ступнях («по-медвежьему»).		
4 63-64	С обручем	В шеренгу, колонну по 1 по 3. Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба на пятках, выполнением заданий. Бег на носках; изменением направления.	Ходьба по канату сбоком приставным шагом, руки на пояс; на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (3–4 м)	Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.		«Пустое место». Хоров. игра «Барашеньки-крутороженки»

Май

Задачи: Продолжать учить прыжкам в длину с разбега, бегать на скорость 30м. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи; в прыжках с ноги на ногу; в перебрасывании мяча; лазании «по медвежьему»; пролезании в обруч; бросании мяча о пол одной рукой и ловле 2-мя. Закреплять ползание по скамье на животе; бросание мяча о стену. Диагностика.

Неделя/ №занят	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры.
2 65-66	С мячом.	Построение колонну одному, по два; повороты.	Ходьба в колонне по двое; на носках (руки за голову). Бег препятствиями, парами.	Ходьба по скамье, перешагивая через набивные мячи прямо и боком; приставным шагом, на середине скамейки присесть.	Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2-х ногах (5м.)		Перебрасывание мяча др. другу и ловля после отскока. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расст. 2 м одной рукой, ловля	«Мышеловка». «Что изменилось?»

							двумя руками.	
3 67-68	Без предметов	Перестроение колонну по два; размыкание.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом; на скорость 30м.		Прыжки в длину с разбега.	Ползание по прямой ладонях ступнях «по-медвежьему».	Ползание по намячу (диаметр 20 см) двумя руками от груди.	«Гори, гори ясно». «Земля, воздух, вода, огонь»
4 69-70	С флажками.	Равнение затылок. Перестроение колонну по три.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 и ловля его 2-мя руками). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс.	Ходьба по скамье, ударя мячом о пол, и ловля его 2-мя руками.	Прыжки на лев. и прав. ноге между кеглями (4м.).	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.	Броски мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	«Караси и ищучка» Ходьба с выполнением задания на внимание (хлопки на счет)
5-6 71-72	Мониторинг (педагогическое обследование: тестовые задания).							

Подготовительная группа
сентябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксир. поворотов; по кругу с остановкой по сигналу; в сохран. равновесия на повыш. опоре; развивать точность при переброске мяча; координ. движ. в прыжке с достав. до предмета, при перешаг. через предметы. Повторить: упр. на перебрасыв. мяча и подлезание под шнур; прыжки на 2 ногах разными способами, через шнур.

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-е упр-я.
1 №1-2 Дыхат-е упр.	С малым мячом.	Построение в колонну по одному; перестроение в колонну по 3, по 2.	Ходьба на носках, наружных сторонах стоп, врассыпную. Бег обычный в колонне по одному, сгибая ноги назад, широким шагом.	а) ходьба по гим. скам. прямо, пристав, пятку к носку (с мешком на голове), пристав. шагом через мячи.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом; продвигаясь вперед, с зажатым между ног мешочком.	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиваясь ногами; пролезание в обруч, не касаясь руками пола.	Перебрасывание мячей друг другу: снизу двумя руками, из-за головы (расст.3-4м).	«Совушка». м/п «Вершки и корешки»
2 №3-4	С мячом.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба на пятках, гимнастическим шагом, приставным шагом. Бег на носочках, выбрасывая прямые ноги вперед, с изменением	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки.	Прыжки через набивные мячи; прыжки вверх с разбега с доставанием до предмета.	Подлезание под шнур правым и левым боком	Бросать мяч об пол и вверх и ловля 2-мя руками.	«Перемени предмет» Кор.упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки» Ходьба по массажной дорожке.

			направления.					
3 №5-6 Дыхат.у пр.	Без предметов	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2.	Ходьба с разным положением рук, на носках, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, «змейкой».	Ходьба по гим. скамье с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти.	Прыжки на одной ноге через линию (веревку) вперед и назад; вправо и влево.	Ползание «крокодил» (двумя шеренгами, расстояние более 3 м.)	– не	«Ловишка, бери ленту». м/п «Летает не летает»
4 №7-8	С обручем	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба на пятках, руки за головой, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом. Бег в рассыпную, в колонне, с заданием (взять мяч).	Ходьба по шнуру прямо и боком.	Прыжки на 2-х ногах между предметами, пост-ми в одну линию на расст.0.5м. (дисст.6-8м.)	Ползание на четвереньках по скамье; пролезание в обруч боком.	Бросание мал. мяча об пол и вверх (пр. и лев. рукой попеременно), ловя 2-мя; двумя руками вверх с хлопками.	«Горелки» Кор.упр. «Ах, ладошки, вы, ладошки» Ходьба по массажной дорожке.
5 №9	Мониторинг							

Октябрь

Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; в беге с преодолением препятствий; умение действовать по сигналу; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; развивать ловкость и точность в упражнении с мячом.

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-е упр-я.
1 №10	Мониторинг							
2 №11-12 Дыхат. упр.	Без предметов.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег мелким и широким шагом.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Ходьба по скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (расст. между шнурами 40 см), на правой и на левой ноге.		Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; под дугой или шнуром (50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м).	«Перелет птиц» М/п «Разверни круг»
3 №13-14 Дыхат. упр.	С мячом	Равнение в затылок. Перестроение в 3 колонны.	Ходьба с изменением направления Бег со сменой ведущего; перепрыгивая через предметы.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком; руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и	Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги; на двух ногах продвигаясь	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Переброска мячей (большой или средний) друг другу парами, – ловля после хлопка. Расст. 2–2,5 м. Отбивание мяча	«Догони свою пару». М/п «Найди мяч» (№10, стр.38)

				пройти дальше.	вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, (длина 3–4 м)		одной рукой на месте и с продвижением вперед.	
4 №15-16 Дыхат. упр.	На стульях	Повороты вправо, влево на месте. Перестроение в колонну по трое.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад.		Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расст. между предм. 0,5 м) по двум сторонам зала.	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (вариант – ловля мяча с хлопком в ладоши).	«Караси и щука» Кор.упр. «Паровозик» (№10, стр.24) Ходьба по кор.дорожке.

Ноябрь

Задачи: Повторить ходьбу по канату, ведение мяча с продвижением, броски мяча в корзину; закрепить навыки ходьбы и бега парами, между предметами. Упражнять: в равновесии, прыжках на одной ноге, лазанье по гимн.стенке, подлезании под дугу, ползание на четвереньках, на коленях и ладонях, метании в горизонтальную цель, перебрасывании мяча в парах. Развивать координацию движений и ловкость.

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-е. упр-я.
1 17-18 Дыхат. упр.	Без предметов	Построение в колонну по одному; размыкание и смыкание.	Ходьба и бег с изменением направления, темпа, сохраняя дистанцию. Бег на носочках.	Ходьба по канату боком приставным шагом.	Прыжки на 2-х ногах через шнуры; прыжки попеременно на лев. и прав. ноге через шнур.		Эстафета «Мяч водящему». «Попади в корзину» - забрасывание мяча в корзину 2 руками.	«Быстро возьми. Быстро положи». «Угадай, чей голосок?»
2 19-20	Со шнуром	Повороты направо, налево,	Ходьба приставным шагом вперёд и	Ходьба по скамье: на середине встать		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	«Совушка» Кор.упр. «Паровозик»

Дыхат. упр.		кругом. Перестроение в 3 колонны.	назад; с упр. для рук. Непрерывный бег (в течение 2-мин).	на 1 ногу, руки в стороны; приставным шагом, перешагивая кубики, руки на пояс.		коленях с мешочком на спине.	(спдвумя руками из-за головы). Передача мяча в шеренгах в виде эстафеты, с определением команды-победителя.	(№10, стр.24) Ходьба в колонне по массажным коврикам.
3 21-22 Дыхат. упр.	Без предметов в парах.	Размыкание и смыкание. Перестроение в 2 шеренги на месте.	Ходьба парами на носочках, широким и семенящим шагом Боковой галоп, бег парами с изменением направления.	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове; ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.		Подлезание под дугу в группировке, не касаясь ее верхнего края. Позание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении.	Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 м.) Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.	«Догони свою пару» «Летает -не летает»
4 23-24 Дыхат. упр.	С мячом.	Перестроение в колонну по три.	Бег в чередовании с ходьбой между предметами, враспынную.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки); на середине присесть, руки вперед.	Прыжки на 2-х ногах через шнур справа и слева попеременно.	Лазание по гимнастич. стенке с переходом на другой пролет по диагонали.	Бросание мяча о стенку 1 рукой, о землю и ловля его двумя руками. Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди.	«Хитрая лиса» Кор.упр. «Гусеница» (№10, стр.28) Ходьба по массажным коврикам.

Декабрь

Задачи: Упражнять в ходьбе с различным положением рук; беге с выполнением заданий; прыжках на одной ноге; ползание на животе; равновесии. Повторить прыжки на 2-х ногах; перебрасывание мяча через шнур. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию, четкость и внимание в упражнениях на равновесие и при перестроениях.

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-е. упр-я.
1 25-26	С обручем	Построение в шеренгу; повороты; перестроение в колонну по 3.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом; Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4мяча, расст. три шага), руки свободно балансируют.	Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге); на двух ногах между предметами, огиба		Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Переброска мячей друг другу, (расст. 2-2,5 м) и.п. – стойка ноги на ширине плеч. Броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы.	«Хитрая лиса» м/п «Улитка»(№10, стр.36)
2 27-28	В парах.	Построение в колонну по двое.	Ходьба приставным шагом вперед и назад; с изменением положения рук. Бег на носочках; в рассыпную.		Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый); прыжки с доставанием до предмета, с небольшого разбега	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. Упражнение в ползании – «крокодил».	Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы, расст. 4 м.	«Жмурки» м/п «Земля, вода, воздух».
3 29-30	С малым мячом	Перестроение из одного круга	Ходьба в колонне по	Ходьба по гимнастической		Ползание по гимнастической	Подбрасывание мяча одной	«Два Мороза».

		в несколько (2-3); в 2 колонны.	одному, с изменением направления, на носках, пятках. Бег с разными заданиями.	скамейке при ходьбе поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны; на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше		скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; на ладонях и ступнях.	рукой и ловля двумя; правой и левой рукой попеременно.	Кор. упр. «Гусеница» (№10, стр.28) Ходьба по массажной дорожке.
4 31-32	С палками.	Размыкание и смыкание.	Ходьба змейкой, с перекатом пятки на носок Бег обычный, с поворотом по сигналу, боковой галоп.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки; ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.	Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат в шахматном порядке). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край.		«Бездомный заяц». м/п «Угадай, кто позвал?»

Январь

Задачи: Повторить ходьбу и бег с изменением направления, дополнительным заданием; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки в длину с места, лазанье под шнур; упражнять в прыжках в высоту с разбега; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.								
Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, коррекц-е упр-я.
1-2	КАНИКУЛЫ							
3 33-34	С мал. мячом.	Перестроен ие из одного круга в несколько.	Ходьба с поворотами и изменением направления. бег с высоким поднимание м колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки в длину с места.	Лазанье под шнур правым и левым боком	Бросание мал.мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз).	«Ловишка, бери ленту». Ходьба в колонне по одному.
4 35-36	Без предмет ов.	Построение в колонну по четыре.	Ходьба с высоким подниман-м колена; бег с перешагиван ием через шнуры.	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением.	Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.	Ползание на спине по гимнастическ ой скамейке с подтягивание м руками и отталкивание м ногами.	Прокатывани е мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, встать в обруч, поднять мяч вверх и потянуться	«Затейники». Игра малой подвижности по выбору детей.
5 37-38	С палкой.	Построение в колонну по одному, по два.	Ходьба змейкой. Бег с выбрасывани	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота	Ползание на ладонях и коленях в прямом	Перебрасыва ние мяча через сетку.	«Чье звено скорее соберётся?» игра м/п «Скажи наоборот» (№11,

			ем прямых ног вперёд.	перешагиванием через предмет.	40см).	направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстоянии 3 м.	стр.212)
--	--	--	-----------------------	-------------------------------	--------	--	----------

Февраль

Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков;

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-с. упр-я.
1 39-40	С обручем	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние два шага ребенка); приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза)		Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Передача мяча в кругу вправо-влево — чья команда быстрее.	«Ключи» м/п «Дружные пингвины» (№11, стр.207)
2 41-42	Со шнуром	Перестроение в колонну по 2.	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг		Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед;	Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи)	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Третий лишний»» Ходьба в колонне по 1 с заданием на внимание

			перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.			– 5–6 шт.)		
3 43-44	Без предметов	Перестроение в колонну по три.	Ходьба широким свободным шагом; переход на обычную, ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.	Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки; перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов)	Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук.		«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей.	«Льдинки-снежинки» Игра м/п «Тик-так» (№10, стр.36)
4 45-46	С большим мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом, продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на пояс.	Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.	Эстафета с мячом «Передал – садись».	«Жмурки» Ходьба в колонне по одному с выполнением задания

Март

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре; задания с мячом.

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-е. упр-я.
1 47-48	С малым мячом	В колонну по одному; по два.	Ходьба и бег между предмет; (расст.40 см); ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись; с передачей мяча перед собой-за спиной.	Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.		Упр. с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); . Эстафета «Передача мяча в шеренге»: (и.п.-стойка на коленях, сидя на пятках).	Нар.игра «Горелки» игра м/п «Разверни круг»
2 49-50	С флажками	В колонну по одному; повороты на месте; в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.		Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам на правой /левой ноге (дл. 3 м).	Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппировать я «в комочек») на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по- медвежьи» (2 раза).	Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.	«Затейники» Ходьба по корректирующей дорожке

3 51-52	С палкой	Пересторение в колонну по 2 на месте, по 3.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно (руки на пояс); ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.		Ползание в прямом направлении на четвереньках («Ктобыстрее»). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Волк во рву» Игра м/п «1,2,3 — признаки весны назови!»
4 53-54	Без предметов	В колонну, шеренгу, расчет на 1-2, повороты, в колонну по 2.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние 40 см);	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).	Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге».	«Совушка» нар. хор.игра «У Маланьи»
5 55-56	С малым мячом.	Построение в колонну по одному; перестроение в колонну по 3, по 2.	Ходьба на носках, наружных сторонах стоп, врассыпную. Бег обычный в колонне по одному, сгибая ноги назад, широким	а) ходьба по гим. скам. прямо, пристав, пятку к носку (с мешком на голове), пристав. шагом через мячи.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой), поворотом кругом; продвигаясь вперед, с зажатым между	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиваясь ногами; пролезание в обруч, не касаясь руками	Перебрасывание мячей друг другу: снизу двумя руками, из-за головы (расст.3-4м).	«Затейники». м/п «Вершки и корешки»

			шагом.		ног мешочком.	пола.		
--	--	--	--------	--	---------------	-------	--	--

Апрель

Задачи: Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках на 2-х ногах с продвижением; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность, в ползании. Развивать ловкость, быстроту, внимание.

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-е. упр-я.
1 57-58	С малым мячом	Построение в шеренгу, колонну по 3.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу. По команде взять кубик.	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.		Переброска мячей в парах одной рукой и ловля после отскока от пола 2 руками; способом по выбору.	«Хитрая лиса» Ходьба в колонне по 1 с выполнением задания

				голове; на середине присесть.				
2 59-60	С обручем	В шеренгу,, повороты на месте, в колонну по 3.	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, ходьба и бег врассыпную.		Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).	Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Броски мяча друг другу в парах произвольным способом. Эстафета с мячом «Передал – садись».	«Космонавты » игра м/п «Летает — не летает»
3 61-62	Без предметов	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары; ходьба с изменением направления, поскоки; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через пред- меты.	Прыжки с прдвижением вперед с зажатым мешочком между колен.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расст. 1 м).	Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».	«Затейники» Игра м/п «Земля, вода, воздух»
4 63-64	На стульчиках .	Построение в шеренгу, колонну по 4.	Игровое задание «По местам». Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно	Ходьба на носах между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов).	Прыжки в длину с разбега; через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5– 6 шнуров); шнуры разложены так,		Бросание мяча в шеренгах. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение	«Салки с ленточкой». Ходьба по корректирующ ей дорожке

			справилась с заданием. Игра повторяется 2–3 раза.		что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции.		ног – стойка ноги на ширине плеч.	
--	--	--	---	--	--	--	-----------------------------------	--

Май

Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом; Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

Неделя/ № занятия	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры, кор-е. упр-я.
2 65-66	С обручем	Построение в шеренгу, колонну по 2,3.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; бег враспынную.	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба навстречу друг другу, на	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дист. 10 м); на двух ногах между («Кто быстрее»).		Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в	«Совушка» Игра м/п «Путаница» (№11, стр.211)

				середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу.			произвольном порядке.	
3 67-68	С мячом	Построение в шеренгу, колонну, круг.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную	Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Прыжки в длину с места; с разбега 3–4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги.	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дист. 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель (3-4 м.) Метание мешочков на дальность.	«Горелки» м/п «Змея»
4 69-70	Без предметов	В шеренгу, повороты, в 2 шеренги, в колонну по 2.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расст. 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит».	«Воробьи и кошка» «Охотники и утки». м/п «Найди мяч»
5-6 71-72	Мониторинг							

4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (перечень праздников (событий)).

В соответствие с годовым планом работы ДОУ, в течение года планируются мероприятия для детей физкультурно-оздоровительной направленности (праздники, походы, спортивно-игровые программы), так же педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии с которым строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, планируя физкультурные досуги (развлечения).

5. Региональный компонент, компонент ДОУ.

При отборе содержания программы учтен региональный компонент: сезонные особенности муссонного климата, использование возможностей природного окружения для организации физического воспитания, а так же участие в совместных мероприятиях по плану эколого-патриотического воспитания дошкольников 4 – 7 лет «Мой край родной».

Формы работы по данному плану:

- подвижные игры и игровые упражнения:
«Покажи движения диких животных»;
«Камень, водоросли, рыбки» и др.
- веселые тренинги с двигательными элементами;
- малоподвижные игры «Догони тигра», «Назови животных (растения)» и др.;
- походы;
- интегрированные тематические занятия.

Праздники и развлечения спланированы согласно комплексно-тематическому планированию детского сада, что позволяет осуществлять интеграцию образовательных областей, и отражает компонент ДОУ, так же данные темы учитываются при проведении интегрированных, тематических и сюжетных занятий с детьми разных возрастных групп.

III. Организационный раздел

1. Предметно – пространственная среда

В соответствии с ФГОС ДО: «... Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы)...»

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в д/с «Дюймовочка» созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленными своими руками. Оборудован спортивно-музыкальный зал с различным спортивным оборудованием и инвентарем. На участке ДОУ оборудуется физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, детским спортивным комплексом и т.д.

В группах и спортивном (музыкальном) зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Спортивный/музыкальный зал	Оборудование и материалы.
	<p>Шведская стенка, канаты; маты гимнастические 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа); гимнастические скамьи, доска наклонная, ребристая; дуги для подлезания, корзина для метания мячей; мячи: резиновые различного диаметра, футбольные, баскетбольные, теннисные, набивные, прыгающие мячи с ручками (фитбол); обручи пластмассовые разного диаметра; скакалки; султанчики, ленты на кольцах, флажки; гимнастические палки; мешочки для метания; коврики, дорожки массажные, дорожка со следочками (для отработки различных способов ходьбы); маски для подвижных игр</p>

2. Организация двигательного режима в Д/С «Ягодка»

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно 5 – 12 мин.	Воспитатели групп
2.	Занятия по физической культуре в зале на воздухе	Все группы Кроме 1-х младших групп	3 раза в неделю в зале 2 раза и на воздухе 1 раз 10 - 35 мин.	Инструктор по физкультуре, воспитатели (на воздухе и 1 мл.гр.)
	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные и спортивные игры	Все группы	Не менее 2 раз в день 15 – 40 мин.	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно 5 – 10 мин.	Воспитатели групп
	Самомассаж Массаж стоп	Средняя-подгот.гр.	3 раза в неделю	Воспитатели групп
5.	Физкультурные досуги (развлечения)	Дошкольные группы	1 раз в месяц 20 – 40 мин.	Инструктор по физкультуре
6.	Физкультурные праздники	Дошкольные группы	2 раза в год 40 - 60мин.	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

7.	День здоровья	Дошкольные группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8.	Динамические паузы (физкультминутки)	Все группы	Ежедневно (в середине занятия)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
9.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений в зале и на прогулке	Сборные группы (младшая-средняя, старшая-подгот-я гр.)	1 раз в неделю ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		

3. Расписание образовательной деятельности

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия в неделю: два – в спортивном зале (проводит инструктор по физкультуре) и одно занятие на улице (проводят воспитатели).

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 96.

Продолжительность занятия в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

Расписание занятий по физической культуре на 2022 - 2023 уч.год.

Дни недели	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа «А»	Подготовительная Группа «Б»
Понедельник		9.00 – 9.20		10.30 – 11.00	
Вторник	9:30 – 9:45		9:55 – 10:20		11:30 – 12:00 (на воздухе)
Среда		9.00 - 9.20			10.30 – 11.00
Четверг	09.30 – 9.45		9:55 – 10:20	11:30 – 12:00 (на воздухе)	10.45 – 11.15
Пятница	9:30 – 9:45	9:00 – 9:20	11:35 – 12:00 (на воздухе)	9:55 – 10:25	10:35 – 11:05

4. Методическое обеспечение.

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой — М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2020. — с.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2018г.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2018.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2018.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.
7. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: ВЛАДОС, 2017.
8. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
9. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2020.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2016.
11. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
- А.А. Нечитайло, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
12. А.П. Щербак. Тематические занятия и праздники в ДОУ. – М.: ВЛАДОС, 2018.
13. Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ». – М.: Издательство «Скрипторий», 2017.
14. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ./ Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2016.

Приложение

1. Работа с родителями.

Содержание работы с семьей по направлению «Физическое развитие детей»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Перспективное планирование работы с родителями.

№	Мероприятия	Дата
1	Консультации в групповые родительские уголки и на сайт ДОУ:	
1.1	Тема: «Физическое воспитание детей в семье» (младший, средний)	Сентябрь
1.2	Тема: «Начальное ознакомление детей со спортом» (средний)	Ноябрь
1.3	Тема: «Зимние виды спорта для детей» (старший возраст)	Декабрь
1.4	Тема: «Совместные занятия спортом детей и родителей» (средний, старший возраст)	Январь
1.5	Тема: «Красивая осанка — здоровый ребенок» (ст.возраст)	Апрель
1.6	Тема: «На зарядку вместе с мамой» (младший возраст)	Октябрь
1.7	Тема: «Здоровые родители - здоровые дети» (старший возраст)	Февраль

1.8	Тема: «Двигательная активность дошкольников» (средний возраст)	Март
2	Буклет на тему: «Мой веселый звонкий мяч!»	Май
3	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года
4	Оформление стенда «Физкультура и здоровье»	Ежеквартально
5	Фоторепортажи и статьи в газете «Кораблик детства»	В течение года
6	Анкетирование родителей по вопросам физвоспитания и здоровья детей	Январь-февраль
7	Совместные мероприятия:	
7.1	Туристический поход	Сентябрь
7.2	Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.	Февраль
7.3	Семейный конкурс «Папа, мама, я – здоровая семья»	Май
8	Посещение родительских собраний: знакомство с планом работы по физкультурно - оздоровительному направлению на групповых собраниях; деловая игра для родителей «Здоровье детей в наших руках»; участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.	В течение года

2. Взаимодействие с воспитателями

Основные направления работы:

- оказание методической помощи по вопросам физического воспитания воспитателям ДООУ (провожаю различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- разработка и организация информационной работы с родителями по физическому воспитанию детей.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня физической подготовленности детей. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада, обучающие занятия в спортивном зале проводит инструктор, во 2 младшей группе в начале года по подгруппам. Третье занятие, закрепляющее, в игровой форме на улице проводят воспитатели.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила картотеку подвижных игр на каждую возрастную группу. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки народных игр, корригирующих, дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, считалок.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям.

№	Мероприятия	Дата
1	<u>Консультации для воспитателей:</u>	

1.1	«Малоподвижные игры в работе с детьми»	Ноябрь
1.2	«Правила построения эффективного общения и взаимодействия с родителями »	Февраль
1.3	«Организация двигательной активности на прогулке в летнее время»	Май
2	Семинар-практикум – Развитие общения, становление самостоятельности и саморегуляции у детей посредством организации «клубного часа».	Февраль
3	Открытое интегрированное занятие для воспитателей	Май
4	Индивидуальные консультации по запросам педагогов	В течение года