

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №39 «Золотой петушок»  
г. Альметьевска РТ

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МБДОУ «ЦРР – д/с № 39 «Золотой петушок»  
Протокол № 1 от «31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – д/с №39 «Золотой петушок»  
Р.М. Зайнуллина  
Приказ № 1 от «31» 08 2022 г.



**Рабочая учебная программа  
по реализации основной общеобразовательной программы  
дошкольного образовательного учреждения  
на 2022 - 2023 учебный год**

Образовательная деятельность «Физическая культура»

для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Составитель:  
Нигматуллина Венера Канифовна  
инструктор по физической культуре I кв. категории

г. Альметьевск

2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие .....	6
Целевые ориентиры .....	11
Содержательный раздел.....	14
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	14
Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом.....	15
Основные задачи работы с родителями.....	15
Комплексно-тематическое и перспективное планирование по возрастным группам.....	16
Досуги и развлечения.....	83
Организационный раздел.....	84

## **Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 39 «Золотой петушок» г. Альметьевска» разработана в соответствии с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2020 г., в соответствии с введенным в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Основная образовательная программа МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 39 «Золотой петушок» г. Альметьевска»;
- Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой;
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ);
- Закон «Об образовании» РТ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ МО и Н РФ от 17 октября 2013 № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (Санитарные правила СП 2.4.3.3648-20 от 28.09. 2020 г. № 28);
- Приказом МП РФ от 31.07.2020г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление от 28.01.2021 №2);
- Закон РТ №44 от 28.07.2004 г. «О государственных языках РТ и других языках в РТ»;
- Государственная программа «Сохранение, изучение и развитие государственных языков РТ и других языков в РТ на 2014-2020 годы», утвержденной 25.10.2013 г. № 794;
- Семейный кодекс РФ;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 39 «Золотой петушок» г. Альметьевска», утвержден постановлением Исполнительного комитета муниципального образования «Альметьевский муниципальный район».

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно - двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Дополнительные методические пособия:

Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2020 г., в соответствии с введенным в действие ФГОС ДО.

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
9. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
10. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
16. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.
17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
18. Рунова М.А.,Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.

**Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и

систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура:**

#### Младшая группа (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 кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «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, тележка-ми, 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 (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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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 (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 разбегаться, 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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, 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 (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 перелезть 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, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Целевые ориентиры освоения программы по физическому воспитанию**

### Вторая группа раннего возраста

2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

### Средняя группа

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Старшая группа

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### Подготовительная группа

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Всегда следит за правильной осанкой

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## Содержательный раздел

### Содержательный раздел включает:

- Формы, способы, методы и средства реализации программы
  - План работы по взаимодействию с семьей, социумом
  - Годовое планирование
  - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
  - Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.
- Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

### Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная организованная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
организованная образовательная деятельность	Организованная образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>- походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>- сюжетные,</li> <li>- имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая,</li> <li>- игровая,</li> <li>- музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

## Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
  - объединить усилия для развития и воспитания детей;
  - создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
  - активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
  - поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

### План работы с родителями

№	Содержание работы	Формы работы	Сроки
1	«Растем, развиваемся, спортом занимаемся»	Стенды для родителей	Сентябрь (обеспечение своевременной сменности материала в течение года)
2	«Лаборатория здоровья».	Общие родительские собрание в нетрадиционной форме.	2 кв.
3	«Мы приходим в детский сад, чтоб здоровье укреплять!»	консультация	3 кв.
4	Проведение открытой образовательной деятельности по физическому развитию в старших группах	показ занятия, утренняя гимнастика, развлечение в старших и подготовительных группах	Март
5	«Мы сильные, мы дружные»	спортивно-музыкальный досуг	Февраль
6	Индивидуальная работа с родителями	консультации беседы, показ	по циклограмме

## Комплексно - тематическое планирование по возрастным группам

### Младшая группа ( 3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю:

В зале – 2 раза, продолжительность 15 мин.

Всего 74 в год.

ООД осуществляется в первую половину дня.

### Перспективно - тематическое планирование ООД в младшей группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Способствовать формированию у детей правильной осанки в ходьбе. Обратить внимание на движение рук при ходьбе. В ОРУ дать детям представление о положении "руки вперед". Упражнять детей в ползании в прямом направлении. Закрепить умение правильно двигать руками во время ходьбы. Упражнять детей в умении ползать на ладонях, используя перекрестную координацию.	2ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Приучать детей ходить по краям площадки. В подпрыгивание на месте приучать детей приземляться на полусогнутые ноги на носки. Закрепить умение детей ползать от определенной черты, принимая предварительно исходное положение. Закрепить умение детей приземляться на полусогнутые ноги, на носки. Приучать ходить по краям площадки. Развивать согласованные движения рук и ног во время ходьбы. Закрепить умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении.	2ч.
3 неделя	«Мои друзья»	В подпрыгивании на месте на двух ногах закрепить умение приземляться на полусогнутые ноги, на носки. Учить захвату большого мяча двумя руками сбоку. Приучать держать голову прямо во время ходьбы, не смотря на ноги. В подпрыгивании на месте на двух ногах упражнять детей в приземлении одновременно на две полусогнутые ноги, на носки с перекатом на всю стопу. Предложить детям выполнить правильный захват большого мяча, расположение рук на мяче.	2ч.



4 неделя	«Наши добрые дела»	Упражнять детей в правильном захвате большого мяча. Закрепить умение прыгать на двух ногах легко, приземляясь на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Познакомить детей с исходным положением для ног при броске большого мяча. Закрепить правильный захват мяча. В подпрыгивании на месте закрепить умение приземляться на носки с перекатом на всю стопу. В подвижной игре " Наседка и цыплята " закрепить умение выполнять подлезание в ограниченное пространство. Побуждать детей убегать во время погони.	2ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Закрепить умение принимать правильное исходное положение для ног при броске большого мяча вдаль. Развивать у детей умение энергично отталкивать мяч руками. Упражнять детей в умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. Выучить подвижную игру " Зайцы и волк ". Приучать детей ходить по краям площадки. Учить детей в прыжках с продвижением вперед отталкиваться вперед – вверх. Обратит внимание на одновременное отталкивание двумя ногами. Закрепить умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. При ходьбе по скамейке развивать равновесие.	2ч.
2 неделя	«Деревья»	В прыжках с продвижением вперед приучать отталкиваться одновременно двумя ногами вперед – вверх. Упражнять в умение передвигаться на ладонях и коленях по скамейке. Закрепить умение принимать правильное исходное положение при броске большого мяча вдаль. Упражнять детей ходьбе " змейкой " между предметами.	2ч.
3 неделя	«Хлеб»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	2ч.

4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности	2ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	2ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие.	2ч.
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	2ч.
3 неделя	«День матери»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям	2ч.
4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной	2ч.

		деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.	2ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Учить ходить и бегать враспынную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	2ч.
3 неделя	«Зимние развлечения»	Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	2ч.
4 неделя	«Новый год»	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать враспынную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в	2ч.

		ней.	
	«Что нас окружает?»	Январь	
1 неделя	«Игрушки.»	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в спрыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.	2ч.
2 неделя	«Транспорт»	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	2ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	2ч.
4 неделя	«Одежда, головные уборы, обувь»	Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	2ч.
	«Мир	Февраль	

	профессий»		
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезть через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	2ч.
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость	2ч.
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.	2ч.
4 неделя	«Строительные профессии»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	2ч.
	«Весна»	Март	

1 неделя	«Весна. Мамин праздник»	Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	2ч.
2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.	2ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	2ч.
4 неделя	«Комнатные растения»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.	2ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	

1 неделя	«Народные промыслы»	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	2ч.
2 неделя	«Космос»	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.	2ч.
3 неделя	«День Земли»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	2ч.
4 неделя	«Пасха»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	2ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности	2ч.

2 неделя	«День Победы»	Упражнять детей в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге враспынную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. Продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость.	2ч.
3 неделя	«Насекомые»	Упражнять в ходьбе па-рами, беге враспынную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге враспынную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	2ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	2ч.



**Перспективное планирование  
2 младшая группа  
Сентябрь**

<b>1 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить ходить на носках, высоко поднимая колени, бегать, не мешая друг другу, небольшими группами и всей группой с одного края площадки на другой, энергично подпрыгивать на месте.</p> <p><b>В.3</b> Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе.</p> <p>«<b>Бегите ко мне</b>» дети по команде «Бегите ко мне» перебегают к ней.</p> <p>3 з. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Повторить упражнения на равновесие. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве и на месте.</p> <p>П/и «Мишка»</p>
<b>2 неделя</b>	<p>1,2з. Познакомить с ходьбой и бегом в колонне, соблюдая дистанцию; учить проползать на четвереньках между расставленными предметами, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони.</p> <p><b>В.3</b> Учить строиться в колонну по одному.</p> <p><b>Татарская народная игра «Ловишки».</b> Бег в рассыпную, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Упражнять в ходьбе и беге прямом направлении. Повторить прыжки на двух ногах. Развивать ловкость и глазомер.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p>
<b>3 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить останавливаться во время ходьбы по команде воспитателя, бегать в прямом направлении, сохранять равновесие при ходьбе по прямой узкой дорожке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p><b>В.3</b> Учить внимательно слушать команды воспитателя.</p> <p>«<b>Найди свой домик</b>». Дети расходятся группами или по одному произвольно по залу. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик.</p> <p>3 з. Повторить ходьбу и бег в колонне по одному. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках. Развивать внимание и быстроту.</p> <p>П/и «Мой веселый звонкий мяч».</p>
<b>4 неделя</b>	<p>1,2з. Познакомить с ходьбой с приседанием и с бегом по извилистой дорожке; учить энергично отталкивать мяч двумя руками, катая его друг другу.</p> <p><b>В.3</b> Приучать действовать совместно.</p> <p><b>Татарская народная игра «Перехватчики»</b> Бег в рассыпную на другую сторону площадки.</p> <p>3 з Повторить упражнения с бегом, прыжками. Упражнять в подбрасывании и прокатывании мяча. Развивать координацию движений.</p> <p>П/и «Кто как передвигается»</p>

**Октябрь**

<b>1 неделя</b>	<p>1,2 з. Познакомить с ходьбой и бегом, меняя направление, учить согласованному движению рук и ног при прыжках на двух ногах вверх; упражнять в катании мячей друг другу из И.п. в полуприседе, выдерживая направление.</p> <p><b>В.3</b> Приучать действовать в общем для всех темпе.</p> <p>«<b>Догони мяч</b>». Бег в заданном направлении за мячом.</p> <p>3 з. Закрепить умение ходить по кругу и в рассыпную. Упражнять в прокатывании мяча. Повторить подбрасывание и ловлю мяча.</p> <p>П/и «Зайчики и мишка»</p>
<b>2 неделя</b>	<p>1,2 з .Учить обходить предметы, не наталкиваться, бегать в разных направлениях, ползать на четвереньках по прямой, низко наклонив голову; упражняться в подпрыгивании вверх, доставая предмет.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными.</p> <p><b>Русская народная игра «У медведя во бору».</b> Действовать по сигналу воспитателя, убежать от ловящего.</p>

		3 з .Закрепить умение ходить по кругу и бег врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах. Повторить подбрасывание и ловлю мяча. П/и «Найди свой домик».
<b>3 неделя</b>		1,2 з. Учить ходить по прямой доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой (сохранение равновесия); упражнять в ползании на четвереньках по прямой. <b>В.3</b> Воспитывать чувство уверенности в себе. « <b>Поймай комара</b> ». Прыжки на двух ногах доставая предмет. 3 з. Повторить игровые упражнения с бегом, ходьбой и прыжками. Учить ходить по дорожке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и перепрыгивать через предметы. Развивать координацию движений. П/и «Мишка»
<b>4 неделя</b>		1,2 з. Учить перемещаться приставными шагами вперед, в сторону, убежать от ловящего, энергично и точно катать мяч партнеру, упражнять в умении сохранять равновесие при движении по уменьшенной опоре. <b>В.3</b> Учить выполнять правила в подвижных играх. <b>Русская народная игра «Кот и мыши».</b> Дети сидят в «норках» (на скамейках). На противоположной стороне зала натянута веревка на высоте 40- 45 см.-«кладовая».Когда сбоку сидящая кошка засыпает, мыши бегут в «кладовую», пролезают под веревкой и грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает. Мыши подлезают под веревку, кошка их ловит. 3 з. Учить бегать по кругу. Упражнять в ходьбе «змейкой» и в перешагивании через предметы. Развивать умение убежать от водящего. П/и «Мышата и сова»

### Ноябрь

<b>1 неделя</b>		1,2 з. Учить ходить и бегать парами друг за другом с остановками; энергично отталкиваться, продвигаясь вперед, упражнять в точности прокатывания мячей. <b>В.3</b> Воспитывать чувство симпатии друг к другу. « <b>Коршун и цыплята</b> ». Дети «цыплята» сидят на корточках за шнурами возле стен. «Коршун»-воспитатель сидит на возвышении (скале). Дети «цыплята» перепрыгивают и бегают, гуляют во дворе. Коршун встает, поднимает крылья. Цыплята бегут в свой домик, а коршун их ловит 3 з. Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, врассыпную. Упражнять в ходьбе «змейкой» и перешагивании через предметы. Развивать координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку. П/и «Мишка по лесу гуляет»
<b>2 неделя</b>		1,2 з. Учить ходить парами в разных направлениях, бегать взявшись за руки по кругу, ползать на четвереньках вокруг предметов, упражнять в энергичном отталкивании при прыжках на двух ногах с продвижением вперед. <b>В.3</b> Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе. <b>Татарская народная игра «Хлопушки».</b> Бег врассыпную, убежать от ловящего. 3 з. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Развивать навыки бега, умение ориентироваться в пространстве. Способствовать общему укреплению организма. П/и «Лохматый пес»
<b>3 неделя</b>		1,2 з. Учить бегать быстро, сохранять равновесие при быстрой остановке во время бега, продолжать учить ходить приставными шагами вперед в сторону, упражнять в ползании на четвереньках вокруг предметов. <b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными. « <b>Бегите ко мне</b> ». Бег в заданном направлении по сигналу воспитателя. 3 з. Упражнять в различных видах ходьбы. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании на дальность. П/и «Зайчишка-трусишка»

<b>4 неделя</b>	1,2 з. Учить точно попадать в цель при катании мяча, продолжать учить сохранять равновесие при остановке и пролезании во время бега, упражнять в умении сохранять равновесие интервал при беге в колонне по одному. <b>В.3</b> Учить детей выполнять правила в подвижных играх. <b>Татарская народная игра «Кто первый?».</b> Кто первый добежит до флажка. 3 з. Учить бегать по кругу. Упражнять в ходьбе «змейкой» и в перешагивании через предметы. Развивать умение убегать от водящего. П/и «Мышата и сова»
-----------------	--

### Декабрь

<b>1 неделя</b>	1,2 з. Учить сильно отталкиваться и приземляться на согнутые ноги, перепрыгивая через невысокие препятствия, упражнять в умении точно катать мяч в цель, в ходьбе, высоко поднимая колени, в беге по узкой дорожке. <b>В.3.</b> Развивать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. «Поезд». Ходьба и бег друг за другом. 3 з. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать глазомер при бросании снежков на дальность. Упражнять в ходьбе «змейкой» и в перешагивании через предметы. П/и «Мороз»
<b>2 неделя</b>	1,2 з. Учить ползать на четвереньках по уменьшенной опоре, упражнять в умении мягко приземляться, прыгая через препятствия, убегать от ловящего. <b>В.3</b> Развивать у детей желание играть вместе. <b>Русская народная игра «Гуси-лебеди».</b> Бег врассыпную на другую сторону площадки, убегать от ловящего. 3 з. Повторить ходьбу по кругу. Упражнять в метании снежков в цель. Умение действовать в коллективе и ориентироваться в пространстве. П/и «Зайцы и волк»
<b>3 неделя</b>	1,2 з. Учить сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске, упражнять в ходьбе парами в разных направлениях, в умении строиться в колонну, в ползании на четвереньках между предметами и по прямой. <b>В.3</b> Воспитывать быть организованными, действовать в общем для всех темпе . «По ровненькой дорожке» «По ровненькой дорожке шагают наши ножки. Раз-два, раз-два, по камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам в ямку- бух ! 3 з. Повторить метание в цель, ходьбу по ограниченной площади. Развивать координацию движений, внимание, двигательную активность. П/и «Мороз – Красный нос»
<b>4 неделя</b>	1,2 з. Учить ловить мяч после отскока от пола, не прижимая к груди; упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске, прибегать в обусловленное место после бега в различных направлениях по сигналу воспитателя. <b>В.3</b> Воспитывать чувство уверенности в себе, помочь устранить застенчивость, робость. <b>Русская народная игра «Пчелки и ласточка».</b> Бег врассыпную, убегать от ловящего. 3 з. Упражнять в ходьбе и беге за воспитателем. Повторить метание в цель, пролезание под дугой. Развивать координацию движений. П/и «Медведь»

### Январь

<b>1 неделя</b>	1,2 з. Мягко приземляться, прыгая в длину, упражнять в ловле мяча после
-----------------	---

		отскока от пола, ходьба на носках, бег по уменьшенной площади опоры и с изменением направления движения. <b>В.3</b> Учить детей выполнять правила в подвижных играх. « <b>Бегите к флажку</b> » Воспитатель раздает детям флажки двух цветов. Затем он берет в одну руку красный флажок, а в другую синий флажок и разводит руки в стороны. Дети группируются напротив флажков соответствующего цвета. Воспитатель предлагает детям погулять, побегать, а сам переходит в другую сторону зала. Разводит руки с флажками в стороны и говорит: «Раз, два, три- скорей сюда беги. Дети бегут и собираются около флажка соответствующего цвета. 3 з. Повторить бег врассыпную. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. П/и «Лиса и зайцы»
<b>2 неделя</b>		1,2 з. Учить согласованному движению рук и ног при перелезании через бревно, лежащее на полу; упражнять в мягком приземлении после прыжка в длину, в умении строиться в круг и бежать по кругу. <b>В.3</b> Воспитывать чувство уверенности в себе. <b>Татарская народная игра «Ловишки».</b> Бег врассыпную, убежать от ловящего. 3 з. Повторить ходьбу и бег с выполнением упражнений по сигналу. Развивать координацию движений. П/и «Серый волк»
<b>3 неделя</b>		1,2 з. Учить поворотам на месте переступанием, сохранять равновесие при перешагивании через препятствие, упражнять в перелезании через бревно, лежащее на полу, в беге «змейкой». <b>В.3</b> Способствовать объединению детей в общей игре. <b>Татарская народная игра «Перехватчики»</b> Бег врассыпную на другую сторону площадки. 3з. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с остановками и выполнением упражнений. П/и «Метель»
<b>4 неделя</b>		1,2 з. Учить догонять убегающего, точно бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, упражнять в ходьбе переменным шагом, в беге с высоким подниманием коленей. <b>В.3</b> Устранять неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. « <b>Лохматый пес</b> ». Дети на одной стороне площадки, собака на другой стороне. Дети мелкими шагами идут к собаке и говорят слова: Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо смирно он лежит, не то дремлет не то спит. Подойдем к нему разбудим, и посмотрим что то будет. Дети убегают от собаки. 3 з. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Развивать чувство равновесия, умения действовать по сигналу. П/и «Лохматый пес»

### Февраль

<b>1 неделя</b>		1,2 з. Учить занимать определенное место в строю, продолжать учить мягко приземляться, прыгая в длину, упражнять в точном бросании двумя руками снизу, в ходьбе и беге врассыпную. <b>В.3</b> Приучать действовать совместно, находить свое место при построениях. « <b>Солнышко и дождик</b> ». Бегать по сигналу воспитателя, собираться в определенном месте. 3 з. Упражнять в ходьбе и беге за воспитателем. Повторить метание в цель, пролезание под дугой. Развивать координацию движений. П/и «Медведь»
<b>2 неделя</b>		1,2 з. Учить подлезать под предметы, не касаясь руками пола; упражнять в

		<p>прыжках из кружка в кружок, в умении занимать определенное место в строю.</p> <p><b>В.3</b> Воспитание четкого выполнения движений, ловкость, находчивость.</p> <p><b>Русская народная игра «У медведя во бору».</b> Действовать по сигналу воспитателя, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом. Упражнять в ходьбе по кругу с выполнением задания.</p> <p>П/и «Мороз Красный нос»</p>
<b>3 неделя</b>		<p>1,2 з. Учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре, приставляя пятку одной к носку другой; упражнять в подлезании под предметы, не касаясь руками пола, в ходьбе на носках.</p> <p><b>В.3</b> Учить действовать в соответствии с установленными правилами.</p> <p><b>«По ровненькой дорожке».</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. 3 з. Закрепить умение ходить с изменением направления и бег врассыпную. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Развивать быстроту реакции.</p> <p>П/и «Медведь»</p>
<b>4 неделя</b>		<p>1,2 з. Учить точно бросать в горизонтальную цель двумя руками от груди, упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в ходьбе парами, взявшись за руки и в беге врассыпную.</p> <p><b>В.3</b> Способствовать развитию сообразительности, наблюдательности, внимания, развитию положительных чувств.</p> <p><b>Русская народная игра «Кот и мыши».</b> Дети сидят в «норках» (на скамейках). На противоположной стороне зала натянута веревка на высоте 40- 45 см.-«кладовая».Когда сбоку сидящая кошка засыпает, мыши бегут в «кладовую», пролезают под веревкой и грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает. Мыши подлезают под веревку, кошка их ловит.</p> <p>3 з. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, «змейкой» между предметами и бег врассыпную. Упражнять в метании в цель. Развивать быстроту, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>П/и «Кто как передвигается».</p>

### Март

<b>1 неделя</b>		<p>1,2 з. Учить мягко приземляться, спрыгивая в глубину; Упражнять в точности бросания мяча от груди двумя руками; в беге по узкой дорожке, в умении догонять убегающего.</p> <p><b>В.3</b> Воспитывать уверенность в себе.</p> <p><b>«Мыши и кот».</b> Бег в разных направлениях, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Упражнять в ходьбе с выполнением задания.</p> <p>Повторить ходьбу «змейкой» и перешагивание через предметы. Развивать быстроту реакции, умение действовать в коллективе.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p>
<b>2 неделя</b>		<p>1,2 з. Упражнять в мягком приземлении на согнутые ноги после спрыгивания в глубину, в подлезании под предметы, не касаясь ладонями пола, ходьбе с остановками.</p> <p><b>В.3</b> Воспитывать навык поведения в коллективе. общительность.</p> <p><b>Татарская народная игра «Хлопушки».</b> Бег врассыпную, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, с выполнением упражнений по сигналу. Упражнять в ходьбе по дорожке с перешагиванием через предметы.</p> <p>П/и «Зайчики»</p>
<b>3 неделя</b>		<p>1,2 з. Учить сохранять равновесие при ходьбе, наступая на невысокие предметы, упражнять в умении перелезть через препятствия, в ходьбе по повышенной опоре, догонять убегающего.</p> <p><b>В.3</b> Воспитывать умение играть вместе, быстро ориентироваться в пространстве. <b>«Воробушки и кот».</b> Спрыгивание с гимнастической</p>

	<p>скамейки, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Разучить игровые упражнения с бегом. Повторить прыжки на двух ногах. Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений во время ходьбы; быстроту реакции на сигнал.</p> <p>П/и «Медведь»</p>
<b>4 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить точно бросать предметы в горизонтальную цель, упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе, наступая на рейки лестницы, беге в разных направлениях, ходьбе с остановками.</p> <p><b>В.3</b> Учить действовать в соответствии с установленными правилами.</p> <p><b><u>Татарская игра «Кто первый?».</u></b> Кто первый добежит до флажка.</p> <p>3 з. Упражнять в ходьбе парами. Повторить ходьбу по дорожке с перешагиванием через предметы и «змейкой» между предметами. Развивать внимание, быстроту реакции. Игра «Пузырь».</p>

### Апрель

<b>1 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить согласованному движению рук и ног при прыжках в длину с места, упражнять в бросании предметов одной рукой в горизонтальную цель, в беге меняя направление.</p> <p><b>В.3</b> Быстро ориентироваться в пространстве, действовать согласованно.</p> <p><b>«Птичка и птенчики»</b> Дети сидят на корточках, изображают птенчиков в гнездышках. Воспитатель- птичка. По словам воспитателя «полетели-полетели» птенчики вылетают из гнезда и улетают за кормом дальше. По словам «Полетели домой» возвращаются в свои гнездышки.</p> <p>3 з. Повторить ходьбу по кругу, бег «змейкой», по дорожке, с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в игровых упражнениях.</p> <p>П/и «Перехватчики»</p>
<b>2 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить хвату сверху при лазании по лесенке –стремянке, упражнять в умении согласовывать движения рук и ног при прыжках в длину с места, в ходьбе с приседанием, в беге по прямой дорожке.</p> <p><b>В.3</b> Продолжать учить действовать согласованно, в общем для всех темпе.</p> <p><b><u>Русская народная игра «Гуси-лебеди».</u></b> Бег врассыпную на другую сторону площадки, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Повторить ходьбу в колонне по одному и бег врассыпную с выполнением задания. Развивать умение согласованно действовать в коллективе; дружно действовать по сигналу воспитателя; различать цвета и ориентироваться в пространстве.</p> <p>П/и «Лягушки»</p>
<b>3 неделя</b>	<p>1,2 з. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в лазании по лесенке – стремянке, в ходьбе и беге, держась за руки.</p> <p><b>В.3</b> Учить действовать совместно, в общем для всех темпе.</p> <p><b>«Воробушки и кот».</b>Спрыгивание с гимнастической скамейки, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Упражнять в метании в цель. Повторить подбрасывание мяча. Развивать координацию движений, внимание и быстроту реакции.</p> <p>П/и «Зайки серые»</p>
<b>4 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить точно бросать в вертикальную цель одной рукой, упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре, ходить и бегать переменным шагом, высоко поднимая колени.</p> <p><b>В.3</b> Учить быстро ориентироваться в пространстве.</p> <p><b><u>Русская народная игра «Пчелки и ласточка».</u></b> Бег врассыпную, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Развивать быстроту реакции на сигнал.</p> <p>П/и «Кто быстрее встанет в домик»</p>

## Май

<b>1 неделя</b>	<p>1,2 з. Продолжать учить приземляться, спрыгивая в глубину; упражнять в умении бросать в вертикальную цель одной рукой; в ходьбе и беге «змейкой».</p> <p><b>В.3</b> Воспитывать сообразительность, наблюдательность, внимание, развитию положительных качеств.</p> <p><b>«Мыши и кот».</b> Бег в разных направлениях, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч и перешагивании через бруски. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Развивать зрительную память; умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>П/и «Лохматый пес»</p>
<b>2 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить хвату за рейки и постановке ноги при лазании по гимнастической стенке, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании в глубину, в беге по извилистой дорожке и ходьбе высоко поднимая колени.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными.</p> <p><b>Татарская народная игра «Перехватчики»</b> Бег врассыпную на другую сторону площадки.</p> <p>3 з. Повторить ходьбу в колонне по одному с выполнением упражнений и бег врассыпную. Упражнять в метании на дальность. Развивать быстроту реакции и ловкость.</p> <p>П/и «Сердитая рыбка».</p>
<b>3 неделя</b>	<p>1,2 з. Сохранять равновесие, кружась в обе стороны и помахивая руками; Упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек, в умении находить свое место в строю.</p> <p><b>В.3</b> Воспитывать чувство симпатии друг к другу.</p> <p><b>«Воробушки и кот».</b> Спрыгивание с гимнастической скамейки, убежать от ловящего.</p> <p>3 з. Упражнять в ходьбе с выполнением задания и беге врассыпную. Повторить ходьбу с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах через предметы; прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Развивать ловкость и быстроту.</p> <p>П/и «Перехватчики»</p>
<b>4 неделя</b>	<p>1,2 з. Учить движению руки при бросках вдаль, упражнять в умении сохранять равновесие, кружась и помахивая руками, в ходьбе и беге переменным шагом.</p> <p><b>В.3</b> Воспитывать положительное отношение друг к другу.</p> <p><b>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?».</b> Броски мешочка на дальность.</p> <p>3 з. Повторить построение в круг и бег врассыпную. Упражнять в прокатывании мяча по прямой; подбрасывании и ловле мяча; метании на дальность. Развивать быстроту реакции, ловкость.</p> <p>П/и «Веселый танец».</p>

## Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 74 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 37 в год

ООД проводится в первую половину дня

Мониторинг проводится два раза в год

### Календарно - тематическое планирование ООД в средней группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
3 неделя	«Мои друзья»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал.	3ч.
неделя	«Наши добрые дела»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Закреплять навык бега с изменением темпа движения. Воспитывать интерес двигательной деятельности. Осуществлять профилактику плоскостопия.	3ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по уг-лам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность	3ч.



		приземления. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие.	
2 неделя	«Деревья»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении.	3ч.
3 неделя	«Хлеб»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с про-движением вперед. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать представления детей о насекомых, их основных признаках. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к природе.	3ч.
4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках на одной ноге. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	3ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	3ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в	3ч.

		обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость, точность движений. Укреплять мышцы свода стопы. Учить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности.	
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Формировать навык бега мелким и широким шагом. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Развивать у детей моторику рук. Расширять знания детей о временах года.	3ч.
3 неделя	«День матери»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать в равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в по шнуру.	3ч.
4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Упражнять в подлезании под препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением. Воспитывать у детей интерес к сюжетно- ролевым играм по правилам	3ч.

		дорожного движения.	
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать ловкость. Формировать правильную осанку. Учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.	3ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.	3ч.
3 неделя	«Зимние развлечения»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Формировать навык перестроения из 2х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер при метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	3ч.
4 неделя	«Новый год»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную	3ч.

		осанку. Воспитывать интерес к упражнениям. Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.	
	«Что нас окружает?»	Январь	
1 неделя	«Игрушки.»	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. Формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять в перелезании через препятствие. Развивать глазомер.	3ч.
2 неделя	«Транспорт»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Повторить метание в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезть через препятствие.	3ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать выносливость. формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между	3ч.

		кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность.	
4 неделя	«Одежда, головные уборы, обувь»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям. Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.	3ч.
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать уважение друг к другу. Учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе по наклонной доске, беге, прыжках. Воспитывать смелость и внимательность.	3ч.
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добываясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость, реакцию на сигнал. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу с высоким подниманием колена. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	3ч.
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании по доске; повторить упражнение в равновесии. Формировать правильную осанку. учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность и	3ч.

		волевое качество- выдержку. Упражнять в ходьбе и беге; повторить ползание на четвереньках; повторить упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	
4 неделя	«Я и моя семья»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать выносливость. формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность.	3ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя	«Весна. Мамин праздник»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость, прыгучесть. Формировать правильную осанку. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча.	3ч.
2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать чувство коллективизма. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	3ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить метать предметы на дальность. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в	3ч.

		равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.	
4 неделя	«Комнатные растения»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Учить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способствовать воспитанию выносливости в беге. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Развивать равновесие, прыгучесть.	3ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	
1 неделя	«Народные промыслы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить прыжки через шнуры. Повторить перебрасывание мячей друг другу в парах. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично.	3ч.
2 неделя	«Космос»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. Научить детей метать в горизонтальную цель способом сверху. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Развивать равновесие, выполняя ходьбу с перешагиванием через предметы. Воспитывать интерес к подвижной игре. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.	3ч.

3 неделя	«День Земли»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность.	3ч.
4 неделя	«Пасха»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку.	3ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать равновесие, выносливость в беге. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей метать в вертикальную цель. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в беге. Воспитывать смелость при лазании по гимнастической стенке.	3ч.
2 неделя	«День Победы»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданием; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Укреплять мышцы свода стопы. Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.	3ч.



3 неделя	«Насекомые»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.

**Перспективное планирование**  
**Средняя группа**  
**Сентябрь**

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить ходить по бревну прямо, ставя ногу с носка, подлезать под палку на четвереньках с опорой на колени и предплечья. <b>3</b> Учить построениям, соблюдению дистанции во время</p> <p><b>В.3</b> Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено- это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке, расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья».</p> <p>Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать. <b>2 з.</b> Учить подбрасывать мяч и ловить его двумя руками. Закреплять ходьбу по бревну, ставя ногу с носка.</p> <p><b>В.3</b> Учить выполнять водящую роль в подвижной игре.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»</u></b></p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в беге в медленном темпе; в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее.</p> <p>П/и «Самолеты»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить мягко, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками</p> <p><b>В.3</b> Развивать физические качества: быстроту, выносливость.</p> <p><b>«Спящая лиса».</b> Бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Убегать от ловящего.</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в подлезании под палками на четвереньках с опорой на колени и кисти; в умении мягко прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p><b>В.3</b> Учить в прыжках ч места- сочетать отталкивание со взмахом рук.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Кто первый ?»</u></b></p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей во время бега соблюдать расстояние между друг другом; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в ходьбе по бревну, в подлезании под рейки на четвереньках с опорой на колени и кисти.</p> <p><b>В.3</b> Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь ногами.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Перехватчики»</u></b> (бег врассыпную, увертывание от водящего)</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками, в ходьбе по бревну уверенным шагом.</p> <p><b>В.3</b> Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p><b>«Наседка и цыплята».</b> Подлезать под шнур, выполнять команды воспитателя , убегать в определенное место.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей во время бега держать спину и голову прямо; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони.</p> <p>П/и «Наседка и цыплята»</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.</p> <p><b>В.3</b> Быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено- это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке, расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья».</p> <p>Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.</p> <p><b>2 з.</b> Учить ползать на животе, подтягиваясь руками по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными, самостоятельными.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»</u></b></p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей бегать врассыпную; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>П/и « У медведя во бору»</p>

## Октябрь

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить ходить по бревну приставными шагами. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.</p> <p><b>В.3</b> Учить осознанно относиться к выполнению правил игры.  <b>«Воробушки».</b> Бегать «летать» в разных направлениях. По сигналу воспитателя прыжки на двух ногах по дорожке.</p> <p><b>2 з.</b> Учить принимать исходное положение И.п. при бросках мяча на дальность. Упражнять в ходьбе по бревну приставным шагом, с хорошей осанкой.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения.</p> <p><b>Русская народная игра «У медведя во бору»</b> (действовать по сигналу, бег врассыпную, убежать от водящего)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; в подлезании под шнур.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить перепрыгивать шнур в высоту с места, мягко приземляясь на две ноги. Упражнять в умении занимать исходное положение при бросках мяча на дальность.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  <b>«Поезд».</b> На площадке расставляют гимнастические скамейки. Дети стоят, в колонне, это поезд. По сигналу воспитателя поезд трогается с места, проезжает один круг по площадке, потом по мостикам (скамейкам). Ведущий (паровоз) каждый раз меняется.</p> <p><b>2 з.</b> Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, опираясь на колени и кисти. Упражнять в мягком приземлении, на две ноги при перепрыгивании через шнур с места.</p> <p><b>В.3</b> Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре.</p> <p><b>Русская народная игра «Кот и мыши»</b> (убежать от водящего)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей прыжкам через шнур, развивать ориентировку в пространстве</p> <p>П/и «Поезд».</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить ходить по доске с мешочком на голове; лазать по наклонной доске на четвереньках, опираясь на колени и кисти.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными, самостоятельными.  <b>«Наседка и цыплята».</b> Подлезать под шнур, выполнять команды воспитателя, убежать в определенное место.</p> <p><b>2.з.</b> Учить выполнять замах и бросок мяча на дальность. Упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове, с хорошей осанкой.</p> <p><b>В.3</b> Развивать физические качества: быстроту, выносливость.</p> <p><b>Русская народная игра «Гуси-лебеди»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, в беге с увертыванием.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить перепрыгивать шнур боком, упражнять в замахе и броске мяча на дальность.</p> <p><b>В.3</b> Учить выполнять правила в подвижной игре.  <b>«Ловишки».</b> Бег врассыпную, убежать от ловящего.</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в быстрой ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке; в перепрыгивании через шнур боком.</p> <p><b>В.3</b> Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе.</p> <p><b>Русская народная игра «У медведя во бору»</b> (действовать по сигналу, бег врассыпную, убежать от водящего)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в прыжках через шнур прямо и боком; развивать координацию движений.</p> <p>П/и «Котята и щенята»</p>

## Ноябрь

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> упражнять в ходьбе с мешочком на голове по доске широким шагом; в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p><b>В.3</b> Учить строиться в колонну по одному.</p> <p><b>Чувашская народная игра «Рыбки»</b> (убегать от водящего)</p> <p><b>2 з.</b> Учить энергичному выполнению броска при метании мешочка на дальность. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по доске широким шагом.</p> <p><b>В.3</b> Учить находить свое место при построении.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено- это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья». Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч в быстром темпе.</p> <p>П/и «Самолеты»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него. Упражнять в выполнении замаха и броска мешочка на дальность.</p> <p><b>В.3</b> Закреплять умение энергично отталкивать предметы при бросании.</p> <p><b>«Ловишки».</b> Бег врассыпную, убегать от ловящего</p> <p><b>2 з.</b> Учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться не пропуская перекладин. Упражнять в прыжках в обруч и из обруча без задержки.</p> <p><b>В.3</b> Развивать ловкость в подвижных играх.</p> <p><b>Чувашская народная игра «Расходитесь!»</b> (ходьба по кругу, убегать от водящего)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове. Учить лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p><b>В.3</b> Учить сохранять правильную осанку.</p> <p><b>Чувашская народная игра «Рыбки»</b> (убегать от водящего)</p> <p><b>2 з.</b> учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе по доске с мешочком на голове, с различным положением рук.</p> <p><b>В.3</b> Учить детей выполнять правила в подвижных играх.</p> <p><b>«Птицы и дождь».</b> Бег врассыпную, учиться действовать по сигналу.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек, бегать с увертыванием.</p> <p>П/и «Перелет птиц»</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в прыжках в обруч и из него без задержки, в умении бросать мяч о землю и ловить двумя руками.</p> <p><b>В.3</b> Развивать умение у детей быть организованными.</p> <p><b>Чувашская народная игра «Расходитесь!»</b> (ходьба по кругу, убегать от водящего)</p> <p><b>2 з.</b> Учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее чередующимся шагом. Упражнять в прыжках в обруч и выпрыгивание из него без задержки.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения.</p> <p><b>«Вороны и гнезда»</b> Вороны кружат над гнездами, на всех гнезд не хватает. По сигналу нужно занять себе гнездо.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, в беге «змейкой»</p> <p>П/и «Кот и воробы».</p>

## Декабрь

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек чередующимся шагом.</p> <p><b>В.3</b> Учиться осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>Башкирская народная игра «Юрта»</b> (бег врассыпную, действие по сигналу)</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в бросках мяча о землю и ловле двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p><b>В.3</b> Быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>«Птицы и дождь».</b> Бег врассыпную, учиться действовать по сигналу</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, в беге «змейкой»</p> <p>П/и «Кот и воробы»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить мягкому приземлению в прыжках с гимнастической скамейки. Упражнять в бросках мяча о землю и мягкой ловле.</p> <p><b>В.3</b> Учить соблюдать дистанцию во время передвижения.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено- это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья». Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.</p> <p><b>2 з.</b> Учить лазить по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Упражнять в мягком приземлении при прыжках со скамейки.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными.</p> <p><b>Башкирская народная игра «Липкие пеньки»</b> (бег врассыпную, осаливание детей)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала; в ходьбе и беге с изменением направления.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить быстро передвигаться по скамейке приставным шагом. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки.</p> <p><b>В.3</b> Учить осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>«Цыплята».</b> Спрыгивание со скамейки, прыжки на двух ногах. Быстро прятаться от лисы на скамейке.</p> <p><b>2 з.</b> Учить прокатывать мяч друг другу. Упражнять в быстром продвижении боком по гимнастической скамейке.</p> <p><b>В.3</b> Развивать физические качества: быстроту, выносливость.</p> <p><b>Башкирская народная игра «Юрта»</b> (бег врассыпную, действие по сигналу)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала; в ходьбе и беге с изменением направления.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить согласовывать движения рук с отталкиванием при прыгивании со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>Башкирская народная игра «Липкие пеньки»</b> (бег врассыпную, осаливание детей)</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет; в согласовании движений рук с отталкиванием при прыжках со скамейки.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено- это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья». Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала; в ходьбе и беге с изменением направления.</p> <p>П/и «Ловишки».</p>

## Январь

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить бегать по гимнастической скамейке Упражнять в лазании по гимнастической лестнице, перелезая с пролета на пролет.</p> <p><b>В.З</b> Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»</u></b></p> <p><b>2 з.</b> Учить бросать мяч вверх и мягко ловить двумя руками после отскока. Упражнять в беге по гимнастическим скамейкам.</p> <p><b>В.З</b> Быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>«Птицы и дождь».</b> Бег врассыпную, учиться действовать по сигналу.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять в скольжении по ледяным дорожкам; Действовать по сигналу.</p> <p>П/и «Найди себе пару»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, приземляясь подальше от нее. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками после отскока.</p> <p><b>В.З</b> Осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>«Вороны и гнезда»</b> Вороны кружат над гнездами, на всех гнезд не хватает. По сигналу нужно занять себе гнездо.</p> <p><b>2 з.</b> Учить пролезать между рейками гимнастической стенки. Упражнять в спрыгивании с гимнастической скамейки. Приземляясь как можно дальше от нее.</p> <p><b>В.З</b> Развивать у детей умение быть организованными.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Кто первый ?»</u></b></p> <p><b>3 з.</b> Упражнять в метании в горизонтальную цель, выполнять правила игры</p> <p>П/и «Котятa и щенята»</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить ходить по шнуру с мешочком на голове. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки.</p> <p><b>В.З</b> Формировать правильную осанку.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Перехватчики»</u></b> (бег врассыпную, увертывание от водящего)</p> <p><b>2 з.</b> Учить точно бросать мяч друг другу снизу. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове широким шагом.</p> <p><b>В.З</b> Быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено- это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья». Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять в скольжении по ледяным дорожкам, Убегать от ловящего.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, Упражнять в перебрасывании мячей друг другу снизу.</p> <p><b>В.З</b> Учить выполнять ведущую роль в игре.</p> <p><b><u>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»</u></b></p> <p><b>2 з.</b> упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки; в выполнении 6-7 прыжков подряд на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>В.З</b> Осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>«Птицы и дождь».</b> Бег врассыпную, учиться действовать по сигналу.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в спрыгивании со снежного вала, в ориентировке в пространстве.</p> <p>П/и «У медведя во бору»</p>

## Февраль

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура- пятку к носку. Упражнять в быстром пролезании между рейками гимнастической стенки.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>«Воробушки».</b> Впрыгивание и выпрыгивание из круга на двух ногах , Увертывание от кошки.</p> <p><b>2 з.</b> Учить перебрасывать мяч друг другу снизу. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура пяткой к носку.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными.</p> <p><b><u>Русская народная игра «У медведя во бору»</u></b> (действовать по сигналу, бег врассыпную, убежать от водящего)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей прокатывать санки, действовать по сигналу.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить выполнять 3-5 прыжков в длину на двух ногах. Упражнять в перебрасывании мячей снизу.</p> <p><b>В.з</b> Учить соблюдать дистанцию во время передвижения.</p> <p><b><u>Русская народная игра «Кот и мыши»</u></b> (убежать от водящего)</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек; в длинных прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>В.3</b> Развивать физические качества: быстроту, выносливость.</p> <p><b>«Ловишки».</b> Бег врассыпную, убежать от ловящего.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в ходьбе попеременным скользящим шагом, выполнять поворот переступанием.</p> <p>П/и «Самолеты»</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове при различном положении рук; в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек.</p> <p><b>В.3</b> Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре.</p> <p><b><u>Русская народная игра «Гуси-лебеди»</u></b> (перебежки на другую сторону площадки)</p> <p><b>2 з.</b> Учить бросать мяч друг другу от груди. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове при различном положении рук.</p> <p><b>В.3</b> Быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>«Птицы и дождь».</b> Бег врассыпную, учиться действовать по сигналу.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять в ходьбе попеременным скользящим шагом, в поворотах переступанием.</p> <p>П/и «Поезд»</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з</b> Учить прыгать в длину с места. Упражнять в перебрасывании мячей способом от груди.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b><u>Русская народная игра «У медведя во бору»</u></b> (действовать по сигналу, бег врассыпную, убежать от водящего)</p> <p><b>2 з.</b> Учить ходить на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места с мягким приземлением.</p> <p><b>В.3</b> Осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>«Ловишки с домами».</b> Бег в разных направлениях, Увертывание от ловишки. Можно спрятаться от ловишки в установленном домике.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в ходьбе попеременным скользящим шагом, в ориентировке в пространстве.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>

## Март

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить ходить по наклонной доске, переходить на гимнастическую стенку и по ней спускаться вниз. Упражнять в ходьбе на четвереньках по скамейке.</p> <p><b>В.3</b> Находить свое место при построениях.</p> <p><b>Марийская народная игра «Биляша»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в перебрасывании мячей от груди двумя руками, целясь в грудь партнера; в ходьбе по наклонной доске широким шагом с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p><b>В.3</b> Учить ловить мяч двумя руками.</p> <p><b>«Вороны и гнезда»</b> Вороны кружат над гнездами, на всех гнездах не хватает. По сигналу нужно занять, себе гнездо.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, в беге с увертыванием.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить прыгать в длину с места от черты, согласуя движения рук вперед-вверх с отталкиванием. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу способом от груди.</p> <p><b>В.3</b> Учить детей выполнять правила в подвижных играх.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено- это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья». Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.</p> <p><b>2 з.</b> Учить пролезать между рейками гимнастической стенки, ложась животом на рейку. Упражнять в прыжках в длину с места, согласуя движения рук с отталкиванием.</p> <p><b>В.3</b> Умение энергично отталкиваться при прыжках.</p> <p><b>«Ловишки с домами».</b> Бег в разных направлениях, Увертывание от ловишки. Можно спрятаться от ловишки в установленном домике.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в прыжках через невысокие предметы, выполнять правила игры.</p> <p>П/и «Гуси - лебеди»</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить бегать по наклонной доске. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки, ложась животом на рейку.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>«Воробушки».</b> Впрыгивание и выпрыгивание из круга на двух ногах, Увертывание от кошки.</p> <p><b>2 з.</b> Учить метать мешочки на дальность способом из-за спины через плечо. Упражнять в беге по наклонной доске.</p> <p><b>В.3</b> Осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>Марийская народная игра «Биляша»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в пролезании между рейками гимнастической стенки, осознанное выполнение правил игры.</p> <p>П/и «Самолеты»</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Учить прыгать в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги; принимать правильно исходное положение при метании мешочка на дальность.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными.</p> <p><b>«Ловишки».</b> Бег врассыпную, убежать от ловящего.</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в быстром пролезании между рейками гимнастической стенки, в прыжках в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p><b>В.3</b> Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе.</p> <p><b>«Птицы и дождь».</b> Бег врассыпную, учиться действовать по сигналу.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в прыжках в длину с места, в беге с увертыванием.</p> <p>П/и «Котята и щенята»</p>



## Апрель

<p><b>1 неделя</b></p>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, в быстром пролезании между рейками гимнастической стенки.</p> <p><b>В.3</b> Развивать ловкость при выполнении упражнений.</p> <p><b>«Воробушки».</b> Впрыгивание и выпрыгивание из круга на двух ногах, Увертывание от кошки.</p> <p><b>2 з.</b> Учить выполнять замах и бросок мешочка на дальность. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p><b>В.3</b> Учить детей выполнять правила в подвижных играх.</p> <p><b>Мордовская народная игра «Круговой»</b> (меткость попадания, игра в командах)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в пролезании между рейками гимнастической стенки, в прыжках на двух ногах.</p> <p>П/и «У медведя во бору»</p>
<p><b>2 неделя</b></p>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в замахе и броске мешочка на дальность.</p> <p><b>В.3</b> Развивать физические качества: быстроту, ловкость.</p> <p><b>«Ловишки».</b> Бег врассыпную, убежать от ловящего.</p> <p><b>2 з.</b> Учить ходить по доске с мешочком на голове, лазить по наклонной доске на четвереньках опираясь на колени и кисти.</p> <p><b>В.3</b> Учить энергично метать мешочки на дальность.</p> <p><b>«Перебрось за линию».</b> Стараться перебросить мешочек за линию, принимая правильное исходное положение.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в прыжках в высоту с места, ориентироваться в пространстве.</p> <p>П/и «Птицы и дождь»</p>
<p><b>3 неделя</b></p>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в беге по гимнастической скамейке, в умении влезать на гимнастическую стенку чередующимся шагом.</p> <p><b>В.3</b> Осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>Мордовская народная игра «Круговой»</b> (меткость попадания, игра в командах)</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в метании мешочка на дальность, в беге по гимнастической скамейке.</p> <p><b>В.3</b> Быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>«Птицы и дождь».</b> Бег врассыпную, учиться действовать по сигналу.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, в беге «змейкой» между предметами.</p> <p>П/и «Ловишки»</p>
<p><b>4 неделя</b></p>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в метании мешочка на дальность.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>«По мосточкам».</b> Перед каждой колонной-скамейки. Добежать до скамейки пробежать по скамейке добежать до следующей черты и остановиться. Выполняется по одному.</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет; в прыжках на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p><b>В.3</b> Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе.</p> <p><b>«Перебрось за линию»</b> Стараться перебросить мешочек за линию, принимая правильное исходное положение.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в прыжках на одной ноге, в пролезании между рейками гимнастической стенки.</p> <p>П/и «Найди себе пару».</p>

## Май

<b>1 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную; продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p><b>В.3</b> Учить детей выполнять правила в подвижных играх.</p> <p><b>Удмуртская народная игра «Водяной»</b> (осалить как можно больше детей)</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p><b>В.3</b> Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p><b>«Ловишки».</b> Бег враспынную, убежать от ловящего.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, в прыжках на двух ногах.</p> <p>П/и «Зайцы и волк»</p>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Развивать у детей умение ходить и бегать со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; повторить перебрасывание мяча друг другу.</p> <p><b>В.3</b> Развивать у детей умение быть организованными.</p> <p><b>«Котята и щенята».</b> Дети делятся на две команды (котята, щенята) Действовать по сигналу педагога.</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, в ходьбе и беге по кругу, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><b>В.3</b> Поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><b>«Удочка».</b> Прыжки на двух ногах, при приближении удочки (веревки с привязанным на конце мешочком)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять в прыжках на двух ногах, в пролезании между рейками гимнастической стенки.</p> <p>П/и «Гуси - лебеди».</p>
<b>3 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием коленей, беге враспынную, закреплять умение метать в вертикальную цель и упражнять в ползании по скамейке.</p> <p><b>В.3</b> учить выполнять ведущую роль в подвижной игре.</p> <p><b>«Зайцы и волк».</b> Подражательные движения, развивать воображение. Убежать от ловящего.</p> <p><b>2 з.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p><b>В.3</b> Быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p><b>«Самолеты».</b> Дети располагаются за чертой, опустившись на одно колено - это самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя дети вылетают, изображая самолеты, бегают по площадке расставив руки в стороны. «Самолеты не должны сталкиваться и «ломать крылья». Потерпевшие «аварию» (столкнувшиеся самолеты) подходят к воспитателю, который после «ремонта» вновь отправляет их летать.</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять в прыжках через скакалку, в беге с увертыванием.</p> <p>П/и «Котята и щенята».</p>
<b>4 неделя</b>	<p><b>1 з.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; продолжать учить лазать по гимнастической стенке; закреплять устойчивое положение (равновесие) при ходьбе по гимнастической скамейке на носках.</p> <p><b>В.3</b> Осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>«У медведя во бору»</b> Развивать воображение, убежать от ловящего.</p> <p><b>2 з.</b> Закреплять у детей умение ходить и бегать в колонне по одному, парами, придерживаясь границ площадки; упражнять в беге враспынную, учить ходить по гимнастической скамейке приставными шагами.</p> <p><b>В.3</b> Осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><b>Удмуртская народная игра «Водяной»</b> (осалить как можно больше детей)</p> <p><b>3 з.</b> Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, в прыжках на двух ногах.</p> <p>П/и «Кот и воробы».</p>

### Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 74 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 37 в год

ООД проводится в первую половину дня

Мониторинг проводится два раза в год

#### Календарно - тематическое планирование ООД в старшей группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
3 неделя	«Мои друзья»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать ловкость и быстроту. Воспитывать дружеские отношения в игре.	3ч.
4 неделя	«Наши добрые дела»	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать глазомер, равновесие. Воспитывать дружелюбие. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Развивать ловкость.	3ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Учить детей перебрасыванию мячей в парах. Развивать	3ч.

		равновесие. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду воспитателя.	
2 неделя	«Деревья»	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Воспитывать интерес к потребности к занятиям физкультурой.	3ч.
3 неделя	«Хлеб»	Продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая его. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения эстетично. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Воспитывать у детей чувство решительности.	3ч.
4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Развивать равновесие. Воспитывать собранность и внимательность.	3ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	3ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Развивать ловкость, скорость реакции.	3ч.
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать	3ч.

		координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимание.	
3 неделя	«День матери»	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. Развивать скорость реакции и прыгучесть, глазомер. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	3ч.
4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники», глазомер, прыгучесть. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	3ч.
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал.	3ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на сигнал, ловкость, глазомер. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.	3ч.
3 неделя	«Зимние развлечения»	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с	3ч.

		продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	
4 неделя	«Новый год»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	3ч.
	«Что нас окружает?»	Январь	
1 неделя	«Игрушки.»	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать чувство доброты.	3ч.
2 неделя	«Транспорт»	Упражнять детей в ходьбе между предметами. Повторить подлезание под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать у детей дружеские отношения.	3ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.	3ч.
4 неделя	«Одежда, головные уборы, обувь»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	3ч.
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании мешочков с песком на дальность. Развивать ловкость и	3ч.

		быстроту реакции в беге с изменением темпа движения. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира; в бросании мешочков в цель.	3ч.
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.	3ч.
4 неделя	«Строительные профессии»	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.	3ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя	«Весна. Мамин праздник»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	3ч.
2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	3ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить	3ч.

		задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	
4 неделя	«Комнатные растения»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность.	3ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	
1 неделя	«Народные промыслы»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения правильно.	3ч.
2 неделя	«Космос»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Развивать равновесие и ловкость. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость.	3ч.
3 неделя	«День Земли»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую	3ч.



		стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность.	
4 неделя	«Пасха»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм.	3ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.	3ч.
2 неделя	«День Победы»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.	3ч.
3 неделя	«Насекомые»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.

**Перспективное планирование  
Старшая группа  
Сентябрь**

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить подпрыгивать на месте ноги скрестно ноги врозь (положение ступней) Упражнять в метании мешочка (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Развивать глазомер при метании мяча на дальность. «Ловишка» Ловля партнера и увертывание от него, бег в разных направлениях.</p> <p><b>2з.</b> Учить перелезть через несколько предметов подряд. (согласованность движений рук и ног) Упражнять в прыжках ноги скрестно – ноги врозь. <b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей активно участвовать в коллективных играх. <b><u>Татарская народная игра «Перехватчики»</u></b> (бег врассыпную, увертывание от водящего)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по ограниченной поверхности, приставными шагами прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой (сохранение равновесия) Упражнять в перелезание через несколько предметов. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие. «Классы» Прыжки ноги скрестно – ноги врозь..</p> <p><b>2з.</b> Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками (направления подбрасывания) Упражнять в ходьбе приставными шагами по ограниченной поверхности, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <b>Воспитательная задача:</b> Учить сопереживать успехами и неудачам своих товарищей <b><u>Татарская народная игра «Кто первый?»</u></b></p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить подпрыгивать на двух ногах одна нога вперед, другая сзади (отталкивание). Упражнять в подбрасывании мяча и ловля двумя руками. <b>Воспитательная задача:</b> Учить ухаживать за физкультурным инвентарем. «Мышеловка» Дети изображают «мышеловку» идут по кругу и приговаривают: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас. Вот расставим мышеловку, переловим всех сейчас. Отметить лучшего. (мальчики – мышеловка, девочки – мыши, затем меняются ролями).</p> <p><b>2з.</b> Учить ползать по скамейке, опираясь на предплечья и колени (согласованность движений рук и ног) Упражнять в прыжках на двух ногах на месте – одна нога вперед, другая сзади. <b>Воспитательная задача:</b> Учить готовить физкультурный инвентарь к занятиям. <b><u>Татарская народная игра «Тимербай»</u></b> (выполнение упражнений по показу)</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить передвигаться приставными шагами в сторону по ограниченной поверхности (сохранения равновесия) б)Упражнять в ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.(девочки) б) Упражнять в ползание по скамейке с опорой на ступни и ладони как мышки (мальчики)</p> <p><b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей активно участвовать в коллективных играх. «Удочка» Прыжки на двух ногах: одна нога вперед, другая сзади.</p> <p><b>2з.</b> Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками (положение кистей). Упражнять в ходьбе приставными шагами в сторону по ограниченной поверхности. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать дружелюбие, ловкость. <b><u>Татарская народная игра «Кто дальше бросит?»</u></b></p>

## Октябрь

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать на месте попеременно на правой левой ноге (отталкивание) Упражнять в бросках о землю и ловле двумя руками. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, учить сопереживать успехами и неудачам своих товарищей. <b>Русская народная игра «Гуси-лебеди»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p> <p><b>2з.</b> Учить подтягиваться на скамейке на коленях. (движений рук и ног) Упражнять в прыжках на месте, попеременно на правой и левой ноге. <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. <b>«Школа мяча»</b> Броски мяча о землю и ловля двумя руками</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить передвигаться по гимн. скамейке приставными шагами в сторону с мешочком на голове (осанка) Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность. <b>Русская народная игра «Удочка»</b> (прыжки на месте, не попадаясь на удочку)</p> <p><b>2з.</b> Учить бросать мяч вверх и ловить одной рукой (уступающее движения рукой) Упражнять в ходьбе приставными шагами по гимн. скамейке в сторону с мешочком на голове. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать честность, справедливость <b>«Сделай фигуру»</b> Бег с остановкой по сигналу воспитателя, принимая любую позу.</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать на двух ногах на месте серийно (прыжки выносливость). Упражнять в бросках мяча вверх и ловля одной рукой. <b>Воспитательная задача:</b> Учить сопереживать успехами и неудачам своих товарищей. <b>Русская народная игра «Кот и мыши»</b> (убегать от водящего)</p> <p><b>2з.</b> Учить в подтягивании на скамейке на коленях Упражнять в серийных прыжках на двух ногах на месте <b>Воспитательная задача:</b> Учить ухаживать за физкультурным инвентарем <b>«Школа мяча»</b> Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой 5-6 раз подряд на месте и в ходьбе.</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить передвигаться по наклонной доске прямо и боком (сохраняя равновесии) а) Ползание по скамейке с опорой на ступни и ладони (мальчики) б) Ползание по скамейке опираясь на колени и кисти (девочки) Упражнять в ползание на четвереньках, толкая головой мяч. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость. <b>Русская народная игра «Удочка»</b> (прыжки на месте, не попадаясь на удочку)</p> <p><b>2з.</b> Учить перебрасывать мяч с одной руки на другую (направление подбрасывание мяча). Упражнять в ходьбе приставными шагами прямо и боком по наклонной доске, держа мяч на вытянутой руке. <b>Воспитательная задача:</b> Активно участвовать в соревнованиях, проявлять ловкость, выносливость. <b>«Эстафета»</b> Ползание по скамейке, встречные перебежки.</p>

## Ноябрь

1 неделя	
	<p><b>1з.</b> Учить прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах (согласованные движения рук и ног) Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. <b>Воспитательная задача:</b> Учить готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями. <b>Чувашская народная игра «Расходитесь!»</b> (ходьба по кругу, убежать от водящего)</p> <p><b>2з.</b> Учить сидя на бревне, передвигаться вперед, при помощи рук и ног. (согласование движения рук и ног) Упражнять в прыжках с продвижением вперед. <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. <b>«Школа мяча»</b> Перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p>
2 неделя	
	<p><b>1з.</b> Учить ползать на четвереньках «змейкой» между предметами (согласованность рук и ног) Учить вбегать и сбегать по наклонной дорожке на носках (сохранения равновесия). <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, участвуя в коллективных играх. <b>«С кочки на кочку»</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>2з.</b> Учить подбрасывать мяч с хлопками (направление высота подбрасывания) Упражнять во вбегании по наклонной доске на носках. <b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей активно участвовать в коллективных играх. <b>Чувашская народная игра «Рыбки»</b> (убежать от водящего)</p>
3 неделя	
	<p><b>1з.</b> Учить перепрыгивать на двух ногах, 5-6 предметов высота 15-20 см (отталкивание). Упражнять в подбрасывание мяча с хлопками. <b>Чувашская народная игра «Луна или солнце»</b> (игра в двух командах) <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие.</p> <p><b>2з.</b> Упражнять в перепрыгивании через 5-6 предметов на двух ногах, в передвижении вперед, сидя на бревне с помощью рук и ног. Упражнять в серийных прыжках на двух ногах на месте <b>Воспитательная задача:</b> Учить ухаживать за физкультурным инвентарем <b>«Школа мяча»</b> Броски мяча в стенку и ловля одной рукой после хлопков; а) вперед б) сзади.</p>
4 неделя	
	<p><b>1з.</b> Учить ходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Упражнять в ползание на четвереньках, «змейкой» между предметами. <b>Чувашская народная игра «Расходитесь!»</b> (ходьба по кругу, убежать от водящего) <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость. <b>Эстафета:</b> Прыжки на двух ногах через кегли, обежать набивной мяч и бегом вернуться в свою колонну осадить следующего.</p> <p><b>2з.</b> Учить перебрасывать мяч друг другу снизу от груди. Упражнять, ходьбе по гимн. скамейке перешагивая набивные мячи. <b>Воспитательная задача:</b> Учить готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями.</p>

## Декабрь

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать через длинную неподвижную скакалку (отталкивание) Упражнять в перебрасывание мяча снизу и от груди двумя руками. <b>Воспитательная задача:</b> Учить детей согласованно, воспитывать самостоятельность. <b>Игра: Затейники</b> – ходьба, взявшись за руки по кругу, показ разнообразных движений.</p> <p><b>2з. а)</b> Учить перелазать через вверх гимнастической стенки (последовательность движения рук и ног) (мальчики) б) Учить перелезть между рейками гимн. стенки (девочки) Упражнять в прыжках через неподвижную длинную скакалку. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества: ловкость, самостоятельность. <b>Башкирская народная игра «Юрта»</b> (бег врассыпную, действие по сигналу)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по гимн. скамейке приседая на середине (сохраняя равновесие) Ползать назад на четвереньках. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность. <b>Игра «Удочка»</b> прыжки на месте на двух ногах через шнур.</p> <p><b>2з.</b> Учить ударять мяч, отскочивший от земли, несколько раз подряд (толчок рукой) Упражнять в ходьбе по гимн. скакалке, приседая на середине. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, сопереживать, успехам и неудачам своих товарищей. <b>Башкирская народная игра «Липкие пеньки»</b> (бег врассыпную, осаливание детей)</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать через длинную качающуюся скакалку (момент отталкивания) Упражнять прокатывать набивной мяч (отталкивание кистями) <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес к различным видам спорта. <b>Башкирская народная игра «Юрта»</b> (бег врассыпную, действие по сигналу)</p> <p><b>2з.</b> Учить в перелезании через вверх гимн. стенки; Упражнять в прыжках через качающуюся скакалку <b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей проявлять ловкость, выносливость. <b>Игра «Ловишки»</b></p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по гимн. скамейке, раскладывая и собирая мешочки с песком (сохранение равновесия) (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в ползание назад. <b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей активно участвовать в коллективных играх <b>Башкирская народная игра «Липкие пеньки»</b> (бег врассыпную, осаливание детей)</p> <p><b>2з.</b> Учить в ходьбе по гимн. скамейке, раскладывая и собирая мешочки с песком; (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в ведении мяча на месте. <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. <b>Игра «Кто скорее до мяча?»</b> Ползание на четвереньках по скамейке спиной вперед, быстрый бег.</p>

## Январь

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить перепрыгивать боком через невысокие предметы (отталкивание) Упражнять в прокатывании набивных мячей. <b>Воспитательная задача:</b> Учить ухаживать за физкультурным инвентарем. <b>Игра: «Школа мяча»</b> – Ведение мяча на месте правой и левой рукой. <b>2з.</b> Учить лазать по гимн. стенке ритмично (координация движений) Упражнять в прыжках боком через невысокие предметы. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, участвуя в коллективных играх. <b>«Татарская народная игра «Тимербай»</b> (выполнение упражнений по показу)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить проходить по скамейке, прокатывая перед собой мяч (сохраняя равновесия). а) Учить ползать на животе по гимн. скамейке помогая руками (мальчики) б) Учить ползать на животе по гимн. скамейке помогая руками и ногами (девочки) (согласованность движений рук и ног) <b>Воспитательная задача:</b> Учить готовить инвентарь к физкультурным занятиям. <b>Татарская народная игра «Перехватчики»</b> (бег врассыпную, увертывание от водящего) <b>2з.</b> Учить ведению мяча с продвижением вперед (положение кисти на мяче) Упражнять в ходьбе по гимн. скакалке, прокатывая перед собой мяч. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость <b>«Мы веселые ребята»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед (момент толчка ногами) Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом. <b>Воспитательная задача:</b> Учить ухаживать за физкультурным инвентарем. <b>Игра «Хитрая лиса»</b> <b>2з.</b> Учить в прыжках через короткую скакалку, вращая ее вперед. Упражнять в лазании по гимн. стенке ритмично <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, сопереживать, успехам и неудачам своих товарищей.. <b>Татарская народная игра «Кто первый?»</b></p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить стоять на гимнастической скамейке, поднимаясь на носки и опускаясь на всю ступню (сохраняя равновесие) Упражнять в ползание на животе по гимн. скамейке. <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять ловкость, выносливость, смелость, находчивость. <b>Татарская народная игра «Хлопушки»</b> <b>2з.</b> Упражнять в метании мешочка в даль (мальчики - 400гр, девочки – 200гр)(траектория броска) Упражнять в сохранении равновесия, поднимаясь на носки и опускаясь на всю ступню, стоя на гимнастической скамейке. <b>Воспитательная задача:</b> Учить ухаживать за физкультурным инвентарем. <b>Игра «Кто быстрее до обруча?»</b> Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, быстрый бег.</p>

## Февраль

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать через короткую скакалку, вращая назад (отталкивание) Упражнять в метании мешочка в даль (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей активно участвовать в коллективных играх. <b>Игра «Мышеловка»</b></p> <p><b>2з.</b> Учить лазать по гимн. стенке, меняя темп (согласованность движений рук и ног) Упражнять, в прыжках через короткую скакалку вращая ее назад. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества:, ловкость, выносливость. <b>Русская народная игра «Гуси-лебеди»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить стоя на гимн. скамейке, поворачиваясь кругом (равновесие) Учить проползать под скамейкой (согласовывать движение рук и ног) <b>Воспитательная задача:</b> Развивать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость <b>Русская народная игра «Пятнашки»</b> (бег по площадке, увертывание от водящего)</p> <p><b>2з.</b> Учить метать мешочек горизонтальную цель из-за головы (замах) (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в поворотах кругом, стоя на гимн. скамейке. <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. <b>Игра «Бездомный заяц»</b> Бег и прыжки на одной или двух ногах.</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить выпрыгивать на возвышение (толчок) Упражнять в бросках двумя руками из-за головы <b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей проявлять ловкость, выносливость. <b>Игра, парный бег.</b> Бег в парах, взявшись за руки</p> <p><b>2з.</b> Упражнять в запрыгивании на возвышение. Упражнять в лазании по гимн. стенке, меняя темп. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, сопереживать, успехам и неудачам своих товарищей. <b>Русская народная игра «Кот и мыши»</b> (убегать от водящего)</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить стоять на одной ноге, руки в стороны (равновесие) Упражнять в проползании на животе под дугой <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие. <b>Русская народная игра «Пчелки и ласточка»</b> (убегать от водящего)</p> <p><b>2з.</b> Учить метать мешочек в вертикальную цель способом из-за спины через плечо (бросок) (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в стойке на одной ноге, другая назад, руки в стороны. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, сопереживать, успехам и неудачам своих товарищей. <b>Игра «Пожарные на учении»</b> Лазание по гимн. стенке, бег.(мальчики) <b>Игра:”Походка сказочных персонажей”</b> (девочки)</p>

## Март

<p><b>1неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить прыгивать с высоты в 30см в обозначенную цель (приземление) Упражнять в метании мешочка в вертикальную цель способом из-за спины через плечо (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Приучать детей проявлять ловкость, выносливость. <b>Игра «Ловишки парами»</b> (бег врассыпную, от водящих) <b>2з.</b> Учить чередовать ползание с другими видами движений (согласованность движений ) Упражнять, в прыгивании с высоты в обозначенное место. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость. <b>Марийская народная игра «Биляша»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p>
<p><b>2неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить приседать на носки, руки в стороны после бега (сохранение равновесия) Упражнять в чередовании ползания и других видов движений. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, участвуя в коллективных играх <b>Марийская народная игра «Катание мяча»</b> (меткость , попасть в ямку) <b>2з.</b> Учить перебрасывать мяч из одной руки в другую (ловля) Упражнять в приседании на носках, руки в стороны после прыжков. <b>Воспитательная задача:</b> Учить играть с элементами соревнования. <b>Игра «Кто быстрее до флажка?»</b> Бег, ползание на четвереньках, под воротами, мах флажком.</p>
<p><b>3неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать в длину с места (приземление) Упражнять в перебрасывание мяча из одной руки в другую. <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. <b>Марийская народная игра «Биляша»</b> (перебежки на другую сторону площадки) <b>2з.</b> а)Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении (мальчики) б). Учить делать «ласточку» (девочки) Упражнять в прыжках в длину с места. <b>Воспитательная задача:</b> Учить готовить инвентарь к физкультурным занятиям. <b>Игра «Школа мяча»</b> Перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p>
<p><b>4неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить стоять на одной ноге, руки на поясе, после бега (равновесие) а)Упражнять в прокатывании мяча правой и левой ногой в заданном направлении (мальчики) б). Учить делать «ласточку» (девочки) <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять ловкость, находчивость. <b>Марийская народная игра «Катание мяча»</b> (меткость , попасть в ямку) <b>2з.</b> Учить подбрасывать и ловить мяч с хлопками. Упражнять в стойке на одной ноге, другая в сторону руки на поясе после прыжков. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, сопереживать, успехам и неудачам своих товарищей. <b>Игра «Пчелы и медведь»</b> Бег, лазание по гимн. стенке, увертывание от партнера <b>Игра “Походка сказочных персонажей”</b> (девочки)</p>



## Апрель

<b>1неделя</b>	<p>1з. Учить прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед (толчок) Упражнять в подбрасывание мяча и ловля с хлопками. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие. <b>Игра «Сделай фигуру»</b> Бег, остановка в определенной фигуре.</p> <p>2з. Упражнять в отбивании мяча о землю на месте. Упражнять, в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед. <b>Воспитательная задача:</b> Учить готовить инвентарь физкультурным занятиям. <b>Мордовская народная игра «Котел»</b> (меткость попадания)</p>
<b>2неделя</b>	<p>1з. Учить делать «ласточку» (равновесие) Упражнять в закатывании мяча в ворота. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость. <b>Мордовская народная игра «Котел»</b> (меткость попадания)</p> <p>2з. Учить броску мяча друг другу и ловить разными способами (точность броска) Упражнять в умении делать «ласточку». <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие. <b>Игра «Перелет птиц»</b> (действовать по сигналу)</p>
<b>3неделя</b>	<p>1з. Учить прыгать на одной ноге (приземление) Упражнять в перебрасывание мяча друг другу и ловля различными способами. <b>Воспитательная задача:</b> Учить готовить инвентарь физкультурным занятиям. <b>Мордовская народная игра «Раю-раю»</b> (дети встают парами, действовать по сигналу)</p> <p>2з. Учить переходить с пролета на пролет гимн. стенки приставными шагами. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность. <b>Игра «Школа мяча»</b> Передача мяча партнеру двумя руками от груди, снизу из-за головы.</p>
<b>4неделя</b>	<p>1з. Учить переходить по узкой рейке гимнастической скамейки Упражнять в переходе с пролета на пролет гимнастической стенки <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие. <b>Мордовская народная игра «Круговой»</b> (меткость попадания, игра в командах)</p> <p>2з. Учить ударять мяч, отскочивший от земли, продвигаясь шагом. Упражнять переходить по узкой рейке гимнастической скамейке. <b>Воспитательная задача:</b> Приучать активно, участвовать в коллективных играх. <b>Игра «Пчелы и медведь»</b> Бег, лазание по гимн. стенке, увертывание от партнера.</p>

## Май

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Упражнять в прыжках в длину с разбега. Упражнять в ведение мяча. <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять ловкость, выносливость, смелость, находчивость. <b>Удмуртская народная игра «Водяной»</b> (осалить как можно больше детей)</p> <p><b>2з.</b> Учить захватывать канат над головой и висеть. Упражнять, в прыжках в длину с разбега. <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять ловкость, выносливость, смелость, находчивость. <b>Игра «Школа мяча»</b> Передача мяча партнеру снизу двумя руками.</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить кружиться парами, держась за руки (равновесия) а) Учить обводить мяч вокруг предмета (мальчики) б) Задание «Девочки и ленточки. Проявлять двигательное творчество (девочки) <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. <b>Удмуртская народная игра «Догонялки»</b> (бег в рассыпную, осалить как можно больше детей)</p> <p><b>2з.</b> Учить ведению мяча, продвигаясь боком Упражнять в кружиться парами, держась за руки. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать коллективизм, сопереживать, успехам и неудачам своих товарищей. <b>Игра «Пожарные на учении»</b> Лазание по гимнастической стенке, бег.</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Упражнять в прыжках в длину с разбега. Упражнять ведению мяча, продвигаясь боком. <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять ловкость, выносливость, смелость, находчивость. <b>Удмуртская народная игра «Игра с платочком»</b> (бег в парах)</p> <p><b>2з.</b> Лазание по гимнастической стенке Упражнять в прыжках в длину с разбега. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества: ловкость, выносливость. <b>Игра «Ловишки парами»</b> (бег в рассыпную, от водящих)</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по скамейке, раскладывая и собирая мешочки с песком. Упражнять в бросках мяча в парах (мальчики – 400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества: ловкость, находчивость. <b>Удмуртская народная игра «Догонялки»</b> (бег в рассыпную, осалить как можно больше детей)</p> <p><b>2з.</b> Учить метать мешочек способом из-за спины через плечо (мальчики – 400гр, девочки – 200гр). Упражнять ходить по скамейке, раскладывая и собирая мешочки с песком.. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность. <b>Игра «Пчелы и медведь»</b> Бег, лазание по гимн. стенке, увертывание от партнера</p>

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 74 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 37 в год

ООД проводится в первую половину дня

Мониторинг проводится два раза в год

#### Календарно - тематическое планирование ООД в подготовительной группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
3 неделя	«Мои друзья»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере-ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.	3ч.
4 неделя	«Наши добрые дела»	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать смелость, решительность.	3ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям	3ч.
2 неделя	«Деревья»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. Упражнять в	3ч.

		чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе.	
3 неделя	«Хлеб»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия.	3ч.
4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремленность	3ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	3ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма.	3ч.
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со-хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой	3ч.
3 неделя	«День матери»	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе.	3ч.

4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.	3ч.
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма.	3ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.	3ч.
3 неделя	«Зимние развлечения»	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.	3ч.
4 неделя	«Новый год»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	3ч.
	«Что нас окружает?»	Январь	

1 неделя	«Игрушки.»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.	3ч.
2 неделя	«Транспорт»	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.	3ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.	3ч.
4 неделя	«Одежда, головные уборы, обувь»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в подлезании под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	3ч.
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал.	3ч.

		Воспитывать интерес к занятиям ф.к.	
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	3ч.
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Воспитывать дружелюбие.	3ч.
4 неделя	«Строительные профессии»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.	3ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя	«Весна. Мамин праздник»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.	3ч.
2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	3ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в	3ч.

		прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	
4 неделя	«Комнатные растения»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	3ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	
1 неделя	«Народные промыслы»	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	3ч.
2 неделя	«Космос»	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. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.	3ч.
3 неделя	«День Земли»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.	3ч.
4 неделя	«Пасха»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	3ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	3ч.



2 неделя	«День Победы»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе	3ч.
3 неделя	«Насекомые»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.

**Перспективное планирование**  
**Подготовительная группа**  
**Сентябрь**

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить подпрыгивать на двух ногах, на месте, с поворотом кругом (поворот туловища). Упражнять в метании в вертикальную цель способом из-за спины через плечо.(мальчики-400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость. <b>Татарская народная игра «Продаем горшки»</b> (бег по кругу наперегонки, занять пустое место)</p> <p><b>2з.</b> Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке спиной вперед (согласовывать движения рук и ног) Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах, на месте, с поворотом кругом. <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять дружескую взаимопомощь. «Стой» Ловля, подбрасывание мяча и броски в неподвижную цель, целиться в ноги, можно увертываться.</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами (сохранение равновесия). Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке спиной вперед. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества: быстроту, ловкость. «Не попадись!» Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, «Воробушки» выпрыгивают из круга с поворотом кругом. Они не должны стоять на месте. <b>2з.</b> Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 20 раз подряд (направление подбрасывания) Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами. <b>Воспитательная задача:</b> Научить самостоятельности следить за состоянием физкультурного инвентаря. <b>Татарская народная игра «Хлопушки»</b> (перебежки на другую сторону площадки)</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить подпрыгивать на двух ногах на месте, смещая ноги вправо-влево (отталкивание). Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля двумя руками не менее 20 раз подряд. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность <b>Татарская народная игра «Тимербай»</b> (выполнение упражнений по показу) а) Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (мальчики) <b>2з.</b> б) Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (согласованность движений рук и ног) (девочки) Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, смещая ноги вправо- влево. <b>Воспитательная задача:</b> Научить самостоятельно, следить за спортивной формой. «Кого называли тот, и ловит» Ходьба, бег, прыжки, подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Мяч подбрасываем повыше, на том месте, где он был пойман.</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке приставными шагами, неся мешочки с песком на спине (сохраняя равновесие). (мальчики – 400 гр, девочки – 200гр) Упражнять в ползании по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность. «Лягушки и цапля»(прыжки на двух ногах через веревку, следим за правильностью выполнения) <b>2з.</b> Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками не менее 20 раз подряд(направление толчка). Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами, неся мешочки на спине. (мальчики – 400 гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны. <b>Татарская народная игра «Перехватчики»</b> (бег в рассыпную, увертывание от водящего)</p>

## Октябрь

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать сериями по 30 прыжков (ритмичность прыжков) Упражнять в бросании мяча о землю и ловле двумя руками не менее 20 раз подряд. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. «<b>Ловишки с мячом</b>» (бег, броски мяча в движущуюся цель). По сигналу воспитателя. Выбирается каждый раз новый ведущий.</p> <p><b>2з.</b> Учить ползать по гимнастической скамейке на спине и отталкиваясь ногами (согласованность движений рук и ног) Упражнять в серийных прыжках на 2-х ногах на месте. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать равновесие, координацию движений. <b>Русская народная игра «Гуси-лебеди»</b> (перебежки на другую сторону площадки, увертывание от водящего)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед сбоку скамейке (сохранение равновесия). Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками. <b>Воспитательная задача:</b> Способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнения. «<b>Не попадись</b>» Прыжки на двух ногах, с поворотом кругом. «Воробушки» выпрыгивают из круга с поворотом кругом. Они не должны стоять на месте.</p> <p><b>2з.</b> Учить бросать мяч вверх и ловить одной рукой (уступающие движения кисти и предплечья) Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом пронося вперед, сбоку скамейке. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества быстроту, ловкость. <b>Русская народная игра «Медведь и пчелы»</b> (бег врассыпную, увертывание от ловящего)</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить перепрыгивать веревку боком с зажатыми между ног мешочкам с песком (отталкивание) (мальчики – 400 гр, девочки – 200гр) Упражнять в бросках мяча и ловля одной рукой <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо, честно оценивать в игре, своё поведение и поведение сверстников. «<b>Ловишка - бери ленту</b>» (ловля партнера и увертывание от него)</p> <p><b>2з.</b> Учить ползать на четвереньках по бревну, с опорой на ступни и ладони(согласованность движений рук и ног). Упражнять в перепрыгивание веревок боком с зажатым между ног набивным мячом. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать равновесие, координацию движений. <b>Русская народная игра «Горелки»</b> (бег врассыпную, увертывание от ловящего)</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу вперед, и делать хлопок под ней (сохранение равновесия). Упражнять в ползании на четвереньках, по бревну, с опорой на ладони и ступни. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. «<b>Удочка</b>» Прыжки на двух ногах, с зажатыми между ног мешочками с песком (мальчики – 400 гр, девочки – 200гр)</p> <p><b>2з.</b> Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками с различными заданиями (направление и высота подбрасывания) Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делая хлопок под ней. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов. <b>Татарская народная игра «Совушка»</b> Бег, прыжки, замирание на месте в определенной позе. В углу зала кладут обруч- гнездо совушки. Число пойманных подсчитывается после 2х вылетов совы на охоту.</p>

## Ноябрь

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить перепрыгивать боком набивные мячи, с зажатыми между ног мешочком с песком (отталкивание). (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в бросках мяча вверх и ловле двумя руками с различными заданиями. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве. <b>Чувашская народная игра «Умей быть ловким»</b> (выбирается самый ловкий)</p> <p><b>2з.</b> Учить пролезать под гимнастической скамейкой (положение головы, туловища.) Упражнять в перепрыгивании боком через набивные мячи с зажатым между ногами набивным мячом. (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Способствовать проявлению силы во время выполнения упражнений. <b>«Школа мяча»</b> (броски мяча в стену и ловля двумя руками после хлопков, поворотов и приседаний.)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить проходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали приставными шагами (согласованность движений рук и ног) Учить ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через гимнастическую палку (сохранения равновесия) <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать морально – волевые качества: организованность, самостоятельность. <b>«Не попадись»</b> Прыжки на двух ногах, с поворотом кругом. (Воробушки) выпрыгивают из круга с поворотом кругом. Они не должны стоять на месте. <b>2з.</b> Учить бросать мяч из одной руки в другую, с отскоком от пола (направление толчка) Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая гимнастическую палку. <b>Воспитательная задача:</b> Научить самостоятельности следить за состоянием физкультурного инвентаря. <b>Чувашская народная игра «Луна и солнце»</b> (игра двух команд)</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить выпрыгивать из глубокого приседа, вверх (отталкивание). Упражнять в бросках мяча, из одной руки в другую, с отскоком от пола. <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо и честно оценивать своё поведение, и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь. <b>«Веселые соревнования»</b> (ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через гимнастическую палку на середине, спрыгивая в обруч, бег) <b>2з.</b> Упражнять в пролезании под гимнастической скамейкой, в прыжках из глубокого приседа <b>Воспитательная задача:</b> Способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнения. <b>Чувашская народная игра «Летучая мышь»</b> (бег по площадке)</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке, приседая и поворачиваясь кругом (сохранение равновесия) Упражнять проходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали приставными шагами (согласованность движений рук и ног) <b>Воспитательная задача:</b> Приучать самостоятельно, использовать все виды спортивных упражнений. <b>Татарская народная игра «Хлопушки»</b> (перебежки на противоположную сторону площадки) <b>2з.</b> Учить перебрасывать мяч друг другу снизу и из-за головы(траектория полета) Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая и поворачиваясь кругом. <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо, честно оценивать игру, проявлять дружескую взаимопомощь. <b>«Ловля обезьян»</b> (лазание по гимнастической стенке ,ловля партнера и увертывание от него.</p>

## Декабрь

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить подпрыгивать на месте, доставая подвешенный выше рук на 25-30см. предмет (мах руками). Упражнять в передаче мяча партнеру снизу и из-за головы. <b>Воспитательная задача:</b> Научить самостоятельности следить за состоянием физкультурного инвентаря. <b>«Коршун и наседка»</b> Ловля партнера и увертывание от него. Разделить на подгруппы девочек и мальчиков по 6-8 чел. Не расцепляться.</p> <p><b>2з.</b> Учить проползать под несколькими препятствиями подряд (согласованность движений рук и ног) Упражнять в прыжках на месте, доставая подвешенный выше рук на 25-30см. предмет (мах руками). <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества быстроту, ловкость. <b>Башкирская народная игра «Палка –кидалка»</b> (бег врассыпную)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходьбе по гимнастической скамейке, перепрыгивая ленточку(сохраняя равновесие) а)Упражнять в перелезании на другую сторону гимнастической стенки через верх (последовательность в движении.) (мальчики) б) Упражнять в перелезании на другую сторону гимнастической стенки между рейками (девочки) <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве. <b>Башкирская народная игра «Липкие пеньки»</b> (бег врассыпную, осаливание детей)</p> <p><b>2з.</b> Учить перебрасывать мяч, сидя по–турецки (точность передачи) Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке, перепрыгивая ленточку (сохраняя равновесие). <b>Воспитательная задача:</b> Научить самостоятельности следить за состоянием физкультурного инвентаря. <b>«Перелет птиц»</b> Лазание по гимнастической стенке, бег. Можно использовать скамейку, кубы.</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить выпрыгивать в 3 шага на предметы и спрыгивать с них (ритм 3шага) Учить перебрасывать друг другу мяч через сетку(траектория полета) <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо и честно оценивать своё поведение, и поведение сверстников. <b>«Коршун и наседка»</b> Ловля партнера и увертывание от него. Разделить на подгруппу мальчиков и девочек по 6-8 человек. Если долго не осалит коршун, его заменяют.</p> <p><b>2з.</b> Упражнять выпрыгивать в 3 шага на предметы и спрыгивать с них (ритм 3шага). Упражнять проползать под несколькими препятствиями подряд (согласованность движений рук и ног) <b>Воспитательная задача:</b> Учить проявлять дружескую взаимопомощь. <b>Башкирская народная игра «Стрелок»</b> (бег врассыпную, меткость броска)</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить подпрыгивать, стоя на гимнастической скамейке (сохраняя равновесие) Упражнять в перелезании на другую сторону гимнастической стенки через верх <b>Воспитательная задача:</b> Способствовать проявлению выносливости и силы во время игры.</p> <p><b>2з.</b> Упражнять в подпрыгивании, стоя на гимнастической скамейке. <b>Башкирская народная игра «Юрта»</b> (бег врассыпную, действие по сигналу) Упражнять в передаче мяча, сидя по–турецки (точность передачи) <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность. <b>Татарская народная игра «Продаем горшки»</b> – бег по кругу, навстречу друг другу.</p>

## Январь

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать в длину с места(приземление) Упражнять в перебрасывание мяча друг другу через сетку. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов. <b>«Ловишка бери ленту»</b> Лента за поясом, успеть забрать ее. Больше лент, победа.</p> <p><b>2з.</b> Учить влезать на лестницу и спускаться с неё(быстро) Упражнять в прыжках в длину с места. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать равновесие, координацию движений. <b><u>Татарская народная игра «Скок – перескок»</u></b></p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать по наклонной поверхности (сохранения равновесия) Упражнять в лазание по гимнастической лестнице и спускание с неё (быстро) <b>Воспитательная задача:</b> Приучать самостоятельно, использовать все виды спортивных упражнений. <b><u>Татарская народная игра «Серый волк»</u></b> (бег, прыжки. Воспитатель кладет две длинные веревки на землю на расстоянии 1м. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в момент прыжка через ров или она попала ногой туда.)</p> <p><b>2з.</b> Учить перебрасывать друг другу набивной мяч (движение рук) мальчики 2<sup>1</sup>, девочки – 1,5<sup>1</sup> Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед по наклонной поверхности. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве. <b>«Пожарные на учении»</b> Лазание по гимнастической стенке и спуск с неё. (мальчики) Подняться вверх достать колокольчик и быстро спустится. <b>«Ласточка»</b> выбирается самая красивая ласточка: (девочка).</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать через короткую скакалку различными способами (движения рук).(девочки) Упражнять в перебрасывании набивного мяча друг другу.(мальчики) <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо и честно оценивать своё поведение, и поведение сверстников. <b>«Жмурки»</b> (ловля партнера и увертывание от него). Воспитатель завязывает водящему глаза. Дети похлопывают в ладоши.</p> <p><b>2з.</b> Учить влезать на гимнастическую лестницу и спускаться с неё, меняя темп (согласованность движений)(по подгруппам мальчики и девочки) Упражнять в прыжках через короткую скакалку.(по подгруппам мальчики и девочки) <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать чувство коллективизма. <b><u>«Татарская народная игра «Тимербай»</u></b> (выполнение упражнений по показу)</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейки прямо (сохранение равновесия) Упражнять в лазании по лестнице и спускание с неё, меняя темп. <b>Воспитательная задача:</b> Приучать самостоятельно, организовывать подвижные игры. <b>«Удочка»</b> Прыжки на двух ногах, с зажатыми между ними мешочки с песком .(мальчики- 400гр, девочки – 200гр).</p> <p><b>2з.</b> Учить бросать мяч в цель из положения, сидя и стоя на коленях. Упражнять в ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейке прямо. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. <b><u>«Татарская народная игра «Займи место»</u></b> (кто быстрее займет место)</p>

## Февраль

1неделя	
	<p><b>1з.</b> Учить прыгать через большой обруч, как через скакалку(вращение обруча) (девочки) Упражнять в бросках мяча в цель, из положения, сидя и стоя на коленях.(мальчики)-смена упражнений. <b>Воспитательная задача:</b> Способствовать проявлению силы во время выполнения упражнений. <b>Русская народная игра «Стадо»</b> (действие по сигналу, ловля ребят)</p> <p><b>2з.</b> Учить пролезать между рейками гимнастической стенки (мальчики) (согласованность рук и ног) Упражнять в прыжках через скакалку (обруч) (девочки) <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать чувство коллективизма. <b>«Кто самый меткий»</b> Броски мяча в цель из различных и.п.- сидя, стоя, на коленях.</p>
2неделя	<p><b>1з.</b> Учить ходьбе по одной стороне гимнастической скамейке боком (сохраняя равновесия) Упражнять в передаче мяча по веревочной лестнице (мальчики), в прыжках через скакалку (девочки) <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве. <b>Русская народная игра «Заря»</b> (действие по сигналу, бег по площадке)</p> <p><b>2з.</b> Учить бросать мяч в цель из положения :сидя по-турецки, стоя на одном колене Упражнять в ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейке боком. <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо и честно оценивать своё поведение, и поведение сверстников <b>«Ловля обезьян»</b> (лазание по гимнастической стенке, ловля партнера и увертывание от него.</p>
3неделя	<p><b>1з.</b> Учить прыгать через длинную скакалку с места (отталкивание) Упражнять бросать мяч в цель из положения : сидя по-турецки, стоя на одном колене. <b>Воспитательная задача:</b> Учить проявлять дружескую взаимопомощь. <b>«Дорожка препятствий»</b> Ходьба приставным шагом боком по узкой стороне скамейке, пролезание в обруч, прыжки на двух ногах до гимнастической скамейке, бег. <b>2з.</b> Учить захватывать канат, в висе стоя (положение ступней ног на канате) Упражнять в прыжках через длинную скакалку с места <b>Воспитательная задача:</b> Самостоятельно следим за состоянием физкультурного инвентаря. <b>Русская народная игра «Краски»</b> (действие по сигналу, бег по площадке)</p>
4неделя	<p><b>1з.</b> Учить стоять на носках (сохранение равновесия) Упражнять в захватах каната ступнями ног в висе стоя <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества быстроту, ловкость. <b>«Какая команда лучше»</b> Прыжки через длинную скакалку с места (команда мальчиков и девочек) <b>2з.</b> Учить метать в горизонтальную цель (траектория полёта) Упражнять в стойке на носках <b>Воспитательная задача:</b> Самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря <b>Русская народная игра «Ловишка в кругу»</b> (осалить как можно больше ребят)</p>

## Март

<p><b>1неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить пробегать под вращающей скакалкой (момент начала движения и скорость) Упражнять в метании в горизонтальную цель. <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять дружескую взаимопомощь. <b>Марийская народная игра «Катание мяча»</b> (меткость , попасть в ямку) <b>2з .</b> Учить выпрямлять ноги, захватив канат ступнями, одновременно сгибая руки и перехватывая канат руками вверх до их выпрямления(согласованность движений). Упражнять в пробегании под вращающей скакалкой. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность. <b>«Быстро возьми, быстро положи»</b> Бег с мячом. В колонне по одному. Брать мяч из корзины быстро, не задерживая сзади бегущего.</p>
<p><b>2неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза (сохранение равновесия.) Упражнять в выпрямлении ног и одновременного сгибания рук, захватывая канат ступнями и перехватывая руками вверх до их выпрямления. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве. <b>Марийская народная игра «Биляша»</b> (перебежки на другую сторону площадки) <b>2з.</b> Учить метать в вертикальную цель (прицеливание) Упражнять в стойке на одной ноге, закрыв глаза по сигналу <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать чувство коллективизма. <b>«Перелет птиц»</b> Лазание по гимнастической стенке, бег. Можно использовать скамейку, кубы.</p>
<p><b>3неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через неё и выбегать (своевременность действий). Упражнять в метании в вертикальную цель <b>Воспитательная задача:</b> Самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря. <b>Марийская народная игра «Катание мяча»</b> (меткость , попасть в ямку) <b>2з.</b> Учить делать «ласточку» (по подгруппам) У девочек в руках ленточки, у мальчиков – гантели. Упражнять в бегании под вращающую скакалку, перепрыгивание через неё и выбегании. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать выдержку, настойчивость. <b>«Стоп»</b> (ловля, подбрасывание мяча и броски в неподвижную цель, целиться в ноги, можно увертываться)</p>
<p><b>4неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить стоять на одной ноге на ограниченной и возвышающейся опоре, закрыв глаза (сохранения равновесия) Упражнять в лазании по канату, с накладками в три приёма при помощи рук и ног. <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов. <b>Марийская народная игра «Биляша»</b> (перебежки на другую сторону площадки) <b>2з.</b> Учить метать в движущуюся цель (прицеливание) Упражнять стоять на одной ноге, на ограниченной и возвышающейся опоре, закрыв глаза (сохранения равновесия) <b>Воспитательная задача:</b> Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. <b>«Охотники и утки»</b> (броски мяча в цель, увертывание от мяча).</p>



## Апрель

<p><b>1неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить перепрыгивать на одной ноге через веревку с продвижением вперед (приземление). Упражнять в метании по движущейся цели <b>Воспитательная задача:</b> Научить самостоятельно, следить за состоянием спортивной формой. <b>Мордовская народная игра «Котел»</b> (меткость попадания) <b>2з.</b> Учить проползать под несколькими препятствиями подряд (положение головы и туловища). Упражнять в перепрыгивании на одной ноге через веревку с продвижением вперед. <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо и честно оценивать своё поведение, и поведение сверстников. <b>«Мальчики и девочки»</b> Передача мяча друг другу, броски мяча по движущейся цели.(бросать только в ноги). Девочки выбивают мальчиков и наоборот.</p>
<p><b>2неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить поворачиваться, кругом взмахивая руками вверх (сохранение равновесия) Учить переходить с пролета на пролет, гимнастической стенки по диагонали переменным шагом (согласованность рук и ног). <b>Воспитательная задача:</b> Развивать физические качества: выдержку, ловкость, настойчивость. <b>Мордовская народная игра «Круговой»</b> (меткость попадания, игра в командах) <b>2з.</b> Учить метать вдаль способом «прямой рукой сверху» (замах). (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в поворотах кругом ,стоя на гимнастической скамейке и взмахивая руками вверх. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать равновесие, координацию движений. <b>«Ловля обезьян»</b> (лазание по гимнастической стенке ,ловля партнера и увертывание от него.</p>
<p><b>3неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить перепрыгивать на одной ноге линию вправо- влево с продвижением вперед (толчок) Упражнять в метании вдаль способом «прямой рукой сверху» (замах). (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. <b>Мордовская народная игра «Салки»</b> (меткость попадания) <b>2з.</b> Упражнять перепрыгивать на одной ноге линию вправо- влево с продвижением вперед. Упражнять проползать под несколькими препятствиями подряд (положение головы и туловища). <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать организованность, самостоятельность. <b>«Кто дальше?»</b> Броски мешков с песком на дальность способом прямой рукой сверху. (мальчики- 400гр, девочки – 200гр)</p>
<p><b>4неделя</b></p>	<p><b>1з.</b> Учить балансировать на большом набивном мяче (сохранение равновесия) Упражнять переходить с пролета на пролет, гим-ой стенки по диагонали переменным шагом (согласованность рук и ног). <b>Воспитательная задача:</b> Проявлять дружескую взаимопомощь <b>Мордовская народная игра «Раю-раю»</b> (дети встают парами, действовать по сигналу) <b>2з.</b> Учить метать в горизонтальную цель прямой рукой снизу (бросок) (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) Упражнять балансировать на большом набивном мяче (сохранение равновесия) <b>Воспитательная задача:</b> Приучать самостоятельно, использовать все виды спортивных упражнений. <b>«Пожарные на учении»</b> Лазание по гим-ой стенке и спуск с неё. Подняться вверх достать колокольчик и быстро спустится.(мальчики) <b>«Веселая скакалка»</b> прыжок через короткую скакалку (девочки)</p>

## Май

<b>1неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить с разбега в прыжках, отталкиваться двумя ногами, доставать подвешенный предмет (отталкивание). Упражнять метать в горизонтальную цель прямой рукой снизу (бросок) (мальчики-400гр, девочки – 200гр) Воспитательная задача: Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. <b>«Коршун и наседка»</b> Ловля партнера и увертывание от него. Разделить на подгруппы девочек и мальчиков по 6-8 человек. Если долго не осалит коршун, его заменяют.</p> <p><b>2з.</b> Учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, меняя темп. Упражнять в прыжках с разбега, отталкиваться двумя ногами, доставать подвешенный предмет (отталкивание). <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов. <b><u>Удмуртская народная игра «Собирай шишки»</u></b> (кто больше соберет шишек)</p>
<b>2неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить кружиться с закрытыми глазами, останавливать и принимать заданную позу. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп. <b>Воспитательная задача:</b> Совершенствовать чувство коллективизма. <b><u>Удмуртская народная игра «Игра с платочком»</u></b> (бег в парах)</p> <p><b>2з.</b> Учить метать мешочек в вертикальную цель способом «прямой рукой снизу»(прицеливание) (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в кружении с закрытыми глазами и принятие заданной позы после остановки <b>Воспитательная задача:</b> Самостоятельно следим за состоянием физкультурного инвентаря <b>«Перелет птиц»</b> Лазание по гимнастической стенке, бег. Можно использовать скамейку, кубы.</p>
<b>3неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить прыгать с разбега, толкаясь одной ногой, и доставать подвешенный предмет. Упражнять в метании мешочек в вертикальную цель способом «прямой рукой снизу» (прицеливание) (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) <b>Воспитательная задача:</b> Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов. <b><u>Удмуртская народная игра «Охота на лося»</u></b> (меткость набрасывания аркана)</p> <p><b>2з.</b> а) Упражнять в передаче мяча ногой друг другу в парах (мальчики) б) Совершенствовать упражнения «Ласточка» (девочки) Упражнять в прыжках с разбега, толкаясь одной ногой, и доставать подвешенный предмет. <b>Воспитательная задача:</b> Учить справедливо и честно оценивать своё поведение. <b>« Стой»</b> Броски мяча по вертикальной цели.</p>
<b>4неделя</b>	<p><b>1з.</b> Учить стоять на одной ноге на ограниченной и повышенной опоре, закрыв глаза(сохранения равновесия) Упражнять в лазание по веревочной лестнице одноименным разноименным способами переменным шагом. <b>Воспитательная задача:</b> Поддерживать интерес к событиям физкультурной жизни. <b><u>Удмуртская народная игра «Водяной»</u></b> (осалить как можно больше детей)</p> <p><b>2з.</b> Учить метать мешочек в движущуюся цель способом из-за спины через плечо (замах) (мальчики- 400гр, девочки – 200гр) Упражнять в стойке на одной ноге на гимнастической скамейке, закрыв глаза. <b>Воспитательная задача:</b> Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры. <b>«Жмурки»</b> (ловля партнера с закрытыми глазами)</p>

**План мероприятий  
физкультурных праздников и развлечений для детей 3-7 лет**

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Сентябрь	Физкультурное развлечение «В стране игрушек»»	Физкультурное развлечение «В стране игрушек»»	Физкультурное развлечение «Наше здоровье»	Физкультурное развлечение «Наше здоровье»
Октябрь	Физкультурное развлечение «В осеннем лесу»	Физкультурное развлечение «В осеннем лесу»	Физкультурный досуг «На стадион»	Физкультурный досуг «На стадион»
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Поможем зверям быть здоровыми!»	Физкультурное развлечение «Поможем зверям быть здоровыми!»	Физкультурное развлечение «Турнир силачей»	Физкультурное развлечение «Турнир силачей»
Декабрь	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Физкультурное развлечение «Самые сильные и дружные»	Физкультурное развлечение «Самые сильные и дружные»
Январь	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»
Февраль	Физкультурное развлечение «И мы скоро подрастем тоже в армию пойдем»	Физкультурное развлечение «И мы скоро подрастем тоже в армию пойдем»	Физкультурное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить»	Физкультурное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить»
Март	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»
Апрель	Физкультурное развлечение «Идём спасать колобка»	Физкультурное развлечение «Идём спасать колобка»	Физкультурное развлечение «Спорт – здоровье!»	Физкультурное развлечение «Спорт – здоровье!»
Май	Физкультурное праздн. «Вся семья со спортом дружит»	Физкультурное праздн. «Вся семья со спортом дружит»	Музыкально – спортивный праздн. «Дню Победы посвящается»	Музыкально – спортивный праздн. «Дню Победы посвящается»
Июнь	Музыкально – спортивный праздн. «День зашиты детей»	Музыкально – спортивный праздн. «День зашиты детей»	Музыкально – спортивный праздн. «День зашиты детей»	Музыкально – спортивный праздн. «День зашиты детей»

## Организационный раздел

### Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов: содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Пронумеровано, прошнуровано,  
скреплено печатью

*В. В. (Вашинский) ред*

листа (об)

