

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Белочка» г. Нурлат Республики Татарстан»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 2 «Белочка»
Протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Регистрационный номер № ____

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Белочка»
Приказ №145 от «31» августа 2021г.
Нурлат В.Х. Сагирова



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
составлена на основе основной образовательной программы
МБДОУ «Детский сад №2 «Белочка»**

Срок реализации программы: 1 учебный год, с 01.09.2021 г. по 31.05.2022 г.

**Автор:
Соловьева М.В.,
Инструктор по физической культуре**

г. Нурлат, 2021год

Содержание

I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей	5
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	7
II.	Содержательный раздел	9
2.1.	Описание образовательной деятельности	9
2.1.1.	Образовательная область " Физическое развитие"	9
2.1.2.	Примерное годовое календарное планирование	18
2.1.3.	Перечень методической литературы	
2.1.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	67
2.1.5.	Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик	69
2.1.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	
2.1.7.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	70
2.1.8.	Иные характеристики содержания программы	71
2.1.9.	Часть Программы формируемая инструктором по физической культуре	71
III.	Организационный раздел	73
3.1.	Описание материально- технического обеспечения Программы	72
3.2.	Сетка НОД образовательная область " Физическое развитие"	74
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	74
IV.	Дополнительный раздел	76
4.1.	Краткая презентация Программы для ознакомления родителей (законных представителей) детей	76

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 №223 (доп. и изм.)
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ
- «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации и режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Образовательная программа ДОУ.

Программа определяет содержание, применяемые методики и технологии, формы организации воспитательно-образовательного процесса, обеспечивает гармоничное физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей Программы в соответствии ФГОС дошкольного образования.

Цель рабочей Программы:

Повышение социального статуса дошкольного образования; обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования; забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных Программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные НОД). Спортивный зал с соответствующим спортивным инвентарем, в группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности, как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.) Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

Рабочая Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственным образовательным стандартом принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возрастов), обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Подходы к формированию Программы:

- Системно-деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования " От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании " разумного" минимума материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев, как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). Программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами.

Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами - заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной - двумя ролями и простыми, не развернутыми сюжетами.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради их самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. В группах начинают выделяться лидеры. Проявляются конкурентность, соревновательность.

Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу; Планированием; Соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой "центр" и "периферия". Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе, наряду с совершенствованием двигательных функций, существенное значение приобретает и улучшение координации вегетативных функций. Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях. Физиологические механизмы, обуславливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Важное значение имеют условно-рефлекторные факторы.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития дошкольников моторной сферы, физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сложную линию. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, катание и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды. Правильное выполнение физических упражнений

положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств). Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом "из-за спины через плечо", выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества. В процессе формирования навыков и умений детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких уровней и результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол).

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обеспечивают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение

образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления всех характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо корректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных(ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она изменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий, а также выделить направления развития личности ребенка в дошкольном образовании- окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) решения задач формирования программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;
- б) изучение характеристик образования детей в дошкольном возрасте;
- в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.
 - проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
 - ребенок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относиться к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывая интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, старается разрешать конфликты;
 - у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать;
 - ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.
 - Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
 - Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Освоение основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций воспитанников.

Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогический мониторинг

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Педагогическая диагностика проводится с учетом ФГОС ДОУ "Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей "Афонькина Ю.А.// Волгоград: учитель 2015г.

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание образовательной деятельности

Образовательная область "Физическое развитие" включает приобретение опыта в следующих видах поведения 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки). 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).

2.1.1. Образовательная область "Физическое развитие"

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя прекрасную 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 прыжке в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя

руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слазить с него.

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

Учить реагировать на сигналы "беги", "лови", "стой"; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество детей в процессе двигательной активности. Организовывать подвижные игры с правилами.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползанья; 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 скамейки 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. учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

во всех формах организации двигательной активности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

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 в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. 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 рук 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, груду; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитательном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамичном 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, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. поддерживать интерес к 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).

Примерный перечень основных видов движений, подвижных игр и упражнений

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой

(расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет,

повешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в

корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта

Специфика модели интеграции состоит в том, что решение основных психолого- педагогических задач области " Физическая культура" осуществляется во всех областях Программы. Представлены пути дифференцированного подхода в определении заданий в совместной и самостоятельной деятельности детей. Успешная реализация этой стороны Программы возможна лишь при тесном взаимодействии педагогов, мед. работников и родителей.

3.4.1. Примерное годовое календарное планирование

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Сентябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. 2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	- Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	1. Ходьба между двумя линиями.	1. " Бегите ко мне!"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за	- ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем; - построение в круг.	1. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Игровое задание " Птички" 2. "Найдем птичку"

воспитателем. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.			
Третья неделя			
1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	- ходьба в колонне по одному; - легкий бег врассыпную.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. "Кот и воробышки" 2. " Пузырь"
Четвертая неделя			
1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. 2. Учить группироваться в лазании под шнур.	- ходьба и бег по кругу; - ходьба вокруг кубиков; - бег вокруг кубиков; - ходьба и бег в чередовании.	1. Ползание с опорой на ладони и колени.	1. "Быстро в домик" 2. "Найдем жучка"
Октябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - бег в колонне и врассыпную.	1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Прыжки. перепрыгивание через шнур.	1. "Догони мяч" 2. "Пузырь"
Вторая неделя			
1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	- ходьба и бег по кругу; - ходьба и бег с остановкой по сигналу, поворот в другую сторону, продолжение ходьба и бег в чередовании.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. "Ловкий шофер" 2. "Машины поехали в гараж"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в ползании. 3. Развивать ловкость в заданиях с мячом.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба врассыпную; - бег в колонне с выполнением заданий для рук; - прыжки в колонне.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении. 2. Ползание между предметами, не задевая их.	1. "Зайка серый умывается" 2. "Найдем зайку"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в	- ходьба в колонне по	1. Ползание. Лазание	1. "Кот и воробышки"

<p>ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. 2.Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p>кругу, с поворотом в другую сторону; - бег по кругу с поворотом.</p>	<p>под шнур в группировке. 2.Равновесие. Ходьба и бег между предметами.</p>	<p>2. "Поезд"</p>
Ноябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
<p>1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному; - ходьба в колонне на носках, руки на поясе; -бег в колонне; - ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Прыжки. Прыжки на двух ногах до предмета.</p>	<p>1. " Ловкий шофер" 2." Поймай комара"</p>
Вторая неделя			
<p>1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. 2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. 3. Учить приземляться на полусогнутые ноги. 4.Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, руки на поясе; - бег в колонне, руки в стороны; - ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч , с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мячей двумя руками, энергичными движениями, друг другу.</p>	<p>1. "Мыши в кладовой". 2."Где спрятался мышонок?" 3. "По ровненькой дорожке"</p>
Третья неделя			
<p>1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Упражнять в ползании.</p>	<p>- ходьба по кругу; - бег по кругу в одну и другую сторону.</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами. двумя руками. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их "змейкой".</p>	<p>1. "По ровненькой дорожке" 2. "Мыши в кладовой" 3. "Найдем мышонка"</p>
Четвертая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал 2. В ползании, развивая координацию</p>	<p>- ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; -бег в колонне; - ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>1. Ползание. Ползание по доске с опорой на ладони и колени в быстром темпе. 2. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением заданий.</p>	<p>1. "Поймай комара" 2. "По ровненькой дорожке"</p>

движений. 3.Упражнять в равновесии.			
Декабрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. В сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	- ходьба и бег в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную; - построение в колонну.	1. Равновесие. Ходьба между предметами поставленными в две линии. 2. Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1."Коршун и птенчики" 2. "Найдем птенчика"
Вторая неделя			
1. упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. 3. Упражнять в прокатывании мяча.	- ходьба в колонне по одному; - бег врассыпную.	1. Прыжки со скамейки на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. " Найди свой домик" 2. "Коршун и птенчики"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. В прокатывании мяча между предметами. 3. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу.	- ходьба в колонне по одному; - бег врассыпную с остановкой по сигналу; - переход на ходьбу врассыпную.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание под дугу, в группировке.	1. " Лягушки" 2. " Найди свой домик".
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	-ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба врассыпную по всему залу; - бег врассыпную с переходом На ходьбу врассыпную.	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени 2. Равновесие. Ходьба по доске, боком, приставным шагом в умеренном темпе.	1. "Птица и птенчики" 2. "Найдем птенчика"
Январь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением задания. 2. Упражнять в	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках руки	1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Прыжки из обруча в	1. "Коршун и цыплята" 2. "Найдем цыпленка"

сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	вверх; - бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону; - ходьба и бег в чередовании.	обруч двумя ногами продвигаясь вперед.	
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. 3. В прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки. прыжки на двух ногах между предметами. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. "Птица и птенчики" 2. "Найдем птенчика"
Третья неделя			
1. Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов. 2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. 3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	- ходьба вокруг предмета в разные стороны; - бег вокруг предмета.	1. Прокатывание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. 2. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы до предмета.	1. "Найди свой цвет" 2. "Птица и птенчики".
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	- ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; - бег в колонне по одному в обе стороны.	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие. Ходьба по доске.	1. "Лохматый пес" 2 "Найди свой домик"
Февраль			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. 2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. 3. Повторить прыжки с	- ходьба и бег по кругу; - ходьба и бег с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону, в чередовании.	1. Равновесие. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч, с продвижением вперед.	1. "Найди свой цвет" 2. "Лохматый пес"

продвижением вперед.			
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. В прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба мелким семенящим шагом; - бег с высоким подниманием колен; - обычный бег.	1. Прыжки. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, на мат. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. "Воробышки в гнездышках" 2. "Найди свой цвет" 3. "Найдем воробышка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. 2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. 3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	- ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой; - бег врассыпную.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке.	1. "Воробышки и кот" 2. "Поймай снежинку"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. 2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу. 3. повторить упражнение в равновесии.	- построение в шеренгу; - перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; - ходьба в рассыпную по сигналу; - бег врассыпную.	1. Лазание под дугу в группировке. 2. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением заданий.	1. "Лягушки" 2.. "Мышки" 3. "Найдем лягушонка"
Март			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Повторить прыжки между предметами.	- построение в шеренгу; - ходьба по кругу; - бег по кругу.	1. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением заданий. 2. Прыжки между предметами "змейкой".	1. "Кролики" 2. "Лягушки"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. 2. Разучить прыжки в длину с места.	- ходьба в колонне по одному. - ходьба врассыпную; - бег в колонне;	1. Прыжки в длину с места. 2. Катание мяча друг другу, стойка на	1. "Найди свой цвет" 2. "Наседка и цыплята" 3. "Летает - не летает"

3. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	- бег враспышную.	колених, сидя на пятках.	
Третья неделя			
1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. 3. В ползании на повышенной опоре.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег в колонне; - построение в круг.	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке) с опорой на ладони и колени.	1. "Зайка серый умывается". 2. "Птички в гнездышках"
Четвертая неделя			
1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. 2. Повторить упражнения в ползании. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	- ходьба и бег между предметами.	1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы. 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. "Автомобили" 2. "Автомобили поехали в гараж" 3. "Кролики"
Апрель			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметов. 2. Повторить прыжки через шнуры. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	- ходьба вокруг кубиков; - ходьба по кругу, затем бег, остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг предметов.	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. "Тишина" 2. "Найдем лягушонка" 3. "Кролики"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	- ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; - бег в колонне.	1. Прыжки из обруча в обруч и приземление на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. "По ровненькой дорожке" 2. "Тишина"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. 2. Развивать ловкость и	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках, руки вверх;	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по	1. "Мы топаем ногами" 2. "По ровненькой дорожке"

глазомер в упражнениях с мячом. 3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	- ходьба в приседе, руки на колени; - бег в колонне с выполнением заданий.	гимнастической скамейке, с опорой на ладони и стопы.	
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу. 2. Повторить ползание между предметами. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба в приседе, руки на коленях. - бег с подскоком; - обычный бег.	1. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. "Огуречик, огуречик!" 2. "Мы потопаем ногами"
Май			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Повторить задание в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег враспынную.	1. Равновесие. ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры с продвижением вперед.	1. "Мыши в кладовой" 2. "Где спрятался мышонок?" 3. "Огуречик, огуречик"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. В прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. 3. В прокатывании мяча друг другу.	- ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	1. Прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.	1. "Воробышки и кот" 2. "Летает - не летает"
Третья неделя			
1. ходьба с выполнением заданий по сигналу. Программные задачи 2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его. 3. Ползание по гимнастической скамейке.	- ходьба в колонне по одному; - бег враспынную; Ходьба и бег - ходьба враспынную.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основные виды движений 2. Ползание по скамейке, с опорой на ладони и колени.	1. "Огуречик, огуречик" 2. "Птички в гнздышках". Подвижные игры
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя. 2. В лазании по наклонной лесенке. 3. Повторить задание в	- ходьба в колонне по одному - ходьба мелким семенящим шагом; - бег враспынную.	1. Лазание на наклонную лесенку. 2. Равновесие. Ходьба по доске.	1. "Коршун и насадка" 2. "Солнышко и дождик"

равновесии.			
Июнь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Повторить задание в прыжках. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	- ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен; - ходьба на носках; - бег в колонне.	1. Равновесие. Ходьба по доске, с выполнением заданий. 2. Прыжки. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивание через шнуры.	1. "Найди свой цвет" 2. "Солнышко и дождик"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала.. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину. 3. Развивать ловкость в заданиях с мячом.	- ходьба в колонне по одному с обозначением "углов" зала; - бег врассыпную.	1. Прыжки через шнуры с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. "По ровненькой дорожке". 2. "Найди свой цвет"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения. 2. упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. 3. Повторить ползание с опорой на ладони и ступни	- ходьба со сменой направления движения; - бег врассыпную; - построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - бег врассыпную.	1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Ползание, с опорой на ладони и ступни, по сигналу.	1. "Лягушки". 2. "По ровненькой дорожке"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Повторить лазанье под шнур. 3. Развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	- построение в шеренгу; - ходьба и бег между предметами в чередовании.	1. Лазанье под шнур, в группировке. 2. Равновесие. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы.	1. "Лягушки-попрыгушки" 2. " Найдем лягушонка"
Июль			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу с	- ходьба в колонне по	1. Равновесие. Ходьба	1. "Кошка и мышка"

выполнением заданий. 2. Упражнять в равновесии и прыжках.	одному; - ходьба на носках; - бег врассыпную.	по доске с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами.	2. "Найдем мышонка"
Вторая неделя			
1. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании. 2. Упражнять в прыжках в длину с места. 3. Повторить бросание мяча на дальность.	- построение в круг; - игровое упражнение " Береги кубик".	1. Прыжки . Перепрыгивание через шнур, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Бросание мяча из - за головы на дальность.	1. "Кролики и сторож" 2. "Кошка и мышки" 3. "Найдем мышонка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер. 3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	- ходьба в колонне по одному, по сигналу, остановка и прыжки на двух ногах на месте; - бег в колонне.	1.Бросание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой. 2. Ползание , с опорой на ладони и колени между предметами.	1. "Найди свой цвет" 2. "Поймай комара"
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег врассыпную. 2. Упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба врассыпную; - бег врассыпную.	1. Лазание. Подлезание под шнур в группировку. 2. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. "Поймай комара" 2. "Кошки - мышки" 3. "Найдем мышонка"
Август			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную. 2. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба между предметами; - бег врассыпную.	1. Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1. "Наседка и цыплята" 2. "Найдем цыпленка"
Вторая неделя			
1.Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию	- ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через	1. Прыжки через шнуры на двух ногах, с приземлением на	1. "Птички в гнездышках" 2. "Поймай комара"

движений. 2. Повторить задания в прыжках и бросании мяча.	шнуры, попеременно правой и левой ногой; - бег в рассыпную	полусогнутые ноги. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу. 2. Повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер. 3. Ползание по прямой.	- ходьба и бег вокруг предметов, с поворотом по сигналу;	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке.	1. "Лягушки" 2. "Птички в гнздышках"
Четвертая неделя			
1. упражнять в ходьбе и беге в рассыпную. 2. упражнять в прокатывании мяча друг другу.	- ходьба и бег в колонне по одному между предметами; - ходьба и бег в рассыпную	1. Прокатывание мяча друг другу.	1. " Найди свой цвет" 2. " Пузырь"

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Сентябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед.	- построение в шеренгу, проверка равнения; - ходьба и бег в колонне по одному в обход зала, соблюдая дистанцию.	1. Равновесие. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	1. "Найди себе пару" 2. "Автомобили" 3. "Найдем воробышка"
Вторая неделя			
1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. 2. Упражнять в	-ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. - прыжки на двух ногах на месте; - бег в колонне; - перестроение в три колонны.	1. Прыжки - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях и сидя на пятках. 3. Ползание на	1. " Самолеты" 2. "Найди себе пару"

прокатывании мяча. 3. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой.		четвереньках по прямой до обозначенного места.	
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную 2. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. 3. Бросании мяча вверх и ловле его, развивая ловкость и глазомер. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	- ходьба в колонне по одному между двумя линиями; - бег врассыпную по сигналу; - построение в круг.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стойка - на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазанье под дугу в группировке. 5. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. " Огуречик, огуречик" 2. "Воробышки и кот"
Четвертая неделя			
1. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы. 2. Закреплять умение группироваться при лазании под шнур. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	- ходьба в колонне по одному, по сигналу остановка; - бег врассыпную; - построение в три колонны.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.	1. "У медведя во бору" 2. "Воробышки и кот"
Октябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с перешагиванием через шнуры; - бег с перепрыгиванием через шнуры.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. "Кот и мыши" 2. " Мышеловка"

3. Упражнять в равновесии			
Вторая неделя			
1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. 3. Закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. 4. В прокатывании мяча между предметами.	- построение в шеренгу; - ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег в рассыпную; - построение в три колонны	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Прокатывании мяча между предметами.	1. "Автомобили" 2. " У медведя во бору"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбе в колонне по одному, развивая глазомер и ритмичность при перешагивании через предметы. 2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. 3. Упражнять в лазаньи под дугу. 4. Прыжках на двух ногах через предметы.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с перешагиванием через предметы; - бег в рассыпную в чередовании с ходьбой.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола 3. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	1. "У медведя во бору" 2. " Ловишки" 3. "Угадай где спрятали"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную. 2. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. 4. В прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - ходьба и бег в колонне по одному; - ходьба и бег в рассыпную.	1. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через предметы. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении по дорожке.	1. "Кот и мыши" 2. "Угадай кто позвал?"
Ноябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			

<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>2. В прыжках на двух ногах, закреплять умение держать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>3. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры</p>	<p>- ходьба и бег между предметами;</p> <p>- построение возле кубиков</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.</p> <p>3. Бросание мяча и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. "Салки"</p> <p>2. "Найди и промолчи"</p>
Вторая неделя			
<p>1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках.</p> <p>2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>3. В прокатывании мяча.</p> <p>4. В перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону на сигнал;</p> <p>- ходьба и бег в рассыпную;</p> <p>- ходьба и бег на носках.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>1. "Самолеты"</p> <p>2. "Найди себе пару"</p>
Третья неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.</p> <p>2. В бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.</p> <p>3. Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>4. Упражнять в прыжках на двух ногах, между предметами.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения;</p> <p>- ходьба с высоким подниманием колен,; переход на обычную ходьбу;</p> <p>- бег в рассыпную.</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. "Лиса и куры"</p> <p>2. "У медведя во бору"</p>
Четвертая неделя			

1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость и силу. 3. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. 4. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 5. Прыжках на двух ногах до предмета.	- ходьба и бег в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную;	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до предмета.	1. "Цветные автомобили" 2. "Лошадки" 3. "Самолеты"
Декабрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. 4. В прокатывании мяча между предметами.	- ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; - ходьба и бег врассыпную; - построение в колонну по одному по сигналу.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через кубики. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. "Лиса и куры" 2. "Найдем цыпленка" 3. "Кот и мыши"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. 2. В прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 3. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 4. Упражнять в беге по дорожке.	- ходьба и бег в колонне по одному; - построение в шеренгу; - бег врассыпную; - построение в колонну по одному; - перестроение в три колонны.	1. Прыжки со скамейки на мат. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке	1. "У медведя во бору" 2. "Мышеловка" 3. "Съедобное - не съедобное"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в	- ходьба и бег в колонне	1. Перебрасывание	1. "Зайцы и волк"

<p>ходьбе колонной по одному.</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3. Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	<p>по одному;</p> <p>- ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка.</p>	<p>мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; на ладони и стопы.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	<p>2. "Где спрятался зайка?"</p> <p>3. "У медведя во бору"</p>
---	---	--	--

Четвертая неделя

<p>1. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге.</p> <p>2. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p> <p>3. Повторить упражнения в равновесии.</p> <p>4. В прыжках на двух ногах до предмета.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков; с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом .</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до обруча лежащего на полу, прыжок в обруч из обруча.</p>	<p>1. "Птички и кошка"</p> <p>2. "Лиса и куры"</p> <p>3. "Угадай, чей голосок?"</p>
--	--	--	---

Январь

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
--------------------	--------------	------------------------	----------------

Первая неделя

<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3. Повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу;</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него.</p>	<p>1. "Кролики"</p> <p>2. "Найдем кролика"</p> <p>3. "У медведя во бору"</p>
---	--	--	--

Вторая неделя

<p>1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего.</p> <p>2. В прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3. Отбивание малого мяча одной рукой по пол и ловля его двумя руками.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего;</p> <p>- ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Равновесие- ходьба</p>	<p>1. "Найди себе пару"</p> <p>2. "Кролики"</p> <p>3. "Летает - не летает"</p>
---	--	---	--

4. Упражнять в равновесии - в ходьбе на носках между предметами.		на носках между предметами, поставленными в один ряд.	
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	- упражнять в ходьбе со сменой ведущего; - бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Автомобили" 2. "Найди свой цвет"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. 2. В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. 3. В прыжках на двух ногах между предметами.	- ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; - бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком. не касаясь руками пола. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; боком приставным шагом. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Лошадки" 2. "Автомобили" 3. "Кто позвал?"
Февраль			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. в равновесии. 2. Повторить задание в прыжках. 3. В перебрасывании мяча друг другу.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег между предметами; - ходьба и бег врассыпную.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, остановка, поворот. 2. Прыжки через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Перебрасывание мячей друг другу.	1. "Котята и щенята" 2. "Мышеловка"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках; - обычная ходьба;	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической	1. "Воробышки и автомобиль" 2. "Кот и мыши"

<p>прыжках. 2. В ловле мяча двумя руками. 3. Закреплять навык ползания на четвереньках. 4. Упражнять в метании в вертикальную цель. 5. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>- бег врассыпную.</p>	<p>скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	
---	--------------------------	---	--

Третья неделя

<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами. 2. В ловле мяча двумя руками. 3. Закрепить навык ползания на четвереньках. 4. В метании мешочков в вертикальную цель. 5. упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках; - ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. "Воробышки и автомобиль" 2. "Водяной" 3. "Огуречик, огуречик..."</p>
--	---	---	--

Четвертая неделя

<p>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2. Повторить упражнения в ползании в прямом направлении. 3. Прыжки между предметами. 4. Упражнения в равновесии.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному в разных направлениях; - ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.</p>	<p>1. "Перелет птиц". 2. "Теремок" 3. "Лиса в курятнике"</p>
--	---	--	--

Март

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения</p>	<p>- ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу; - обычный бег;</p>	<p>1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева от него,</p>	<p>1. "Перелет птиц" 2. "Найдем зайку" 3. "Мышеловка" 4. "Летает - не летает"</p>

и беге врассыпную. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	- ходьба и бег врассыпную.	продвигаясь вперед. 3. Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. В прыжках в длину с места. 3. В бросании мячей через сетку. 4. Повторить ходьбу и бег врассыпную.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с высоким подниманием колен; - ходьба на носках; - ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через сетку.	1. "Зайка беленький" 2. "Бездомный заяц" 3. "Съедобное - не съедобное"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Ходьбе и беге с выполнением заданий. 3. Прокатывание мяча между предметами. 4. Упражнять в ползании на животе по скамейке. 5. Упражнять в равновесии.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде.- обычная ходьба; - обычный бег.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3 равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. "Самолеты" 2. "Лошадки"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную по сигналу. 2. повторить ползание по скамейке "по - медвежьей" 3. Упражнять в прыжках и равновесии. 4. Упражнять в лазаньи по гимнастической стенке.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры, положенные в одну линию.	1. "Охотники и зайцы" 2. "Найдем зайку" 3. "Ловишки" 4. "Заря- заряница"
Апрель			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне	- ходьба в колонне по одному;	1. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на	1. "Пробеги тихо" 2. "Догонялки"

по одному, ходьбе и беге врассыпную. 2. Повторить задания в равновесии и прыжках.	- переход на ходьбу с перешагиванием через бруски, попеременно правой и левой ногой; - бег врассыпную.	полу, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	3. "Где постучали?"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную. 2. В метании мешочков в горизонтальную цель. 3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. 4. Упражнять в отбивание мяча о пол и ловле его двумя руками.	- ходьба в колонне по одному в обход зала; - ходьба по кругу взявшись за руки; - ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Отбивание мяча одной рукой о пол несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1. "Совушка" 2. "У медведя во бору" 3. "Где постучали?"
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Повторить ползание на четвереньках. 4. Упражнять в прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с выполнением заданий по сигналу; - бег в колонне.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. "Совушка" 2. "Воробышки и автомобиль" 3. "Мышеловка"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную; - ходьба с высоким подниманием колен. - ходьба на носках. - бег обычный в чередовании с ходьбой.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Птички и кошка" 2. "Догони пару" 3. "Летает не летает".

Май

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе парами. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Повторить прыжки в длину с места, в прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>- ходьба и бег парами; - ходьба и бег врассыпную; - перестроение в три колонны.</p>	<p>1. Ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 4. Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>1. "Котята и щенята" 2. "Совушка" 3. "Угадай, чей голосок?"</p>
Вторая неделя			
<p>1. Повторить ходьбу со сменой ведущего. 2. Упражнять в прыжках в длину с места. 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. 4. Упражнять в метании мешочков на дальность.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; - ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3. Метание мешочков на дальность.</p>	<p>1. "Котята и щенята" 2. "Удочка" 3. "Водяной"</p>
Третья неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную. 2. Упражнять в ползании по скамейке. 3. Повторить метание в вертикальную цель. 4. В прыжках через короткую скакалку.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег врассыпную.</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1. "Зайцы и волк" 2. "Найдем зайца" 3. "Кто ушел?"</p>
Четвертая неделя			
<p>1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках. 4. Упражнять в лазаньи.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному; - ходьба в полуприседе; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег в колонне по одному.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу.</p>	<p>1. "У медведя во бору" 2. "Самолеты" 3. "Угадай, кто позвал?"</p>

Июнь

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную. 2. В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках.	- ходьба в колонне по одному, перестроение в пары. - ходьба и бег враспынную	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	1. "Лиса и куры". 2. Игровое упражнение: "Мяч по кругу". 3. "Найдем цыпленка"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне. 2. Упражнять в прыжках с препятствием. 3. Развивать ловкость при метании на дальность.	- ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего; - ходьба и бег враспынную; - перестроение в колонну по одному в движении; - ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки - перепрыгивание через предметы. 2. Метание - мешочков на дальность правой и левой рукой. 3. Игровое упражнение "Мяч через сетку"	1. "Совушка" 2. "Найди пару" 3. "Огонь- вода"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Повторить прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках мелким шагом; - ходьба и бег между предметами.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. "Найди пару" 2. " Казачья" 3. "Мышеловка"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие. 2. Повторить упражнения в лазанье и равновесии.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег с перешагиванием через кубики; - ходьба и бег враспынную.	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд.	1. " Ловишки" 2. "Гуси - лебеди" 3. "Передай мяч по кругу"
Июль			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			

1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках через шнуры. 4. Повторить упражнения с мячом.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба по кругу; - перестроение в три колонне.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры на двух. 3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.	1. "Селезень и утка" 2. "Автомобили" 3. "Автомобили поехали в гараж"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять детей в прыжках. 3. Развивать ловкость в заданиях с мячом.	- построение в шеренгу; перестроение в колонну. - прыжки на месте по сигналу; - бег в колонне .	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения ноги врозь. 4. Бег по дорожке.	1. "Найди себе пару" 2. "Совушка" 3. "Селезень и утка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную остановкой по сигналу. 2. Упражнять в лазанье под шнур, в ползании. 3. Упражнять в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. 4. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.	- ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой по сигналу; - ходьба с поворотом в другую сторону и повторение задания; - ходьба и бег в рассыпную.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. 4. Прыжки из обруча в обруч.	1. "Совушка" 2. "Найди себе пару" 3. "Мышеловка"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры. 2. Упражнять в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, попеременно правой и левой ногой.	1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом. 2. Прыжки между предметами. 3. Игровые упражнения с мячом.	1. "Кролики" 2. "Утка" 3. "Кто как кричит?"
Август			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			

1. Равновесие - ходьба по горизонтальному бревну. 2. Прыжки между предметами "змейкой". 3. Повторить ходьбу и бег между предметами. 4. Упражнять в заданиях с мячом.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с остановкой по сигналу; - ходьба и бег врассыпную.	1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени. 2. Игровые упражнения с мячом. 3. Ходьба по доске боком приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Прыжки на правой и левой ноге.	1. "Кролики" 2. "Совушка" 3. "Салки"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу. 2. Повторить прыжки в длину с места. 3. Повторить метание на дальность. 4. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	- ходьба в колонне одному; - ходьба с выполнением заданий; - бег врассыпную	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков на дальность. 3. Перебрасывание мячей через сетку.	1. "Лошадки" 2. "Ловишки с ленточками"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять детей в ползании по прямой с опорой на ладони и колени . 3. Упражнять детей в метании. 4. Прыжках на двух ногах, на правой и левой ноге., в прокатывании обруча друг другу.	- ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; - ходьба с перешагиванием через шнуры.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. 3. Прокатывание обручей друг другу.	1. "Совушка" 2. "Лошадки" 3. "Море волнуется"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную. 2. Упражнять в равновесии и прыжках. 3. Упражнять в прокатывании обручей друг другу.	- ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. - ходьба с перешагиванием через шнуры.	1. Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. "Автомобили" 2. "Лошадки"

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды	Подвижные игры
---------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

		движений	
Сентябрь			
Первая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную.</p> <p>2. В сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному;</p> <p>- ходьба на носках;</p> <p>- бег в колонне;</p> <p>- ходьба и бег враспынную;</p> <p>- перестроение в колонну по два в движении.</p>	<p>1. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>4. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. "Мышеловка"</p> <p>2. "У кого мяч?"</p> <p>3. "Ловишки"</p>
Вторая неделя			
<p>1. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках.</p> <p>2. Развивать координацию движений в прыжках в высоту.</p> <p>3. Развивать ловкость в бросании мяча вверх.</p> <p>4. Упражнять в ползании на четвереньках.</p>	<p>- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;</p> <p>- ходьба на носках между предметами.;</p> <p>- ходьба и бег между предметами.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах .</p> <p>2. Броски малого мяча вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе.</p>	<p>1. "Фигуры"</p> <p>2. "Найди и промолчи"</p> <p>3. "Мы веселые ребята"</p>
Третья неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге.</p> <p>2. Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну;</p> <p>- ходьба с высоким подниманием колен;</p> <p>- бег в колонне до 1 минуты.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.</p>	<p>1. "Удочка"</p> <p>2. "Быстро возьми"</p> <p>3. "Летает - не летает"</p>
Четвертая неделя			
<p>1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу.</p> <p>2. Разучить пролезание в обруч боком.</p> <p>3. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.</p> <p>- ходьба в медленном темпе;</p> <p>- ходьба в различных темпах.</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком, в плотной группировке.</p> <p>2. Равновесие - ходьба, перешагивая через препятствие.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с мешочком</p>	<p>1. "Мы веселые ребята"</p> <p>2. "Пробеги тихо"</p> <p>3. "Котята и щенята"</p>

		зажатым между колен.	
Октябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты. 2. Упражнять в равновесии и прыжках. 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - ходьба в колонне по одному;	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Передача мяча двумя руками, от груди.	1. "Перелет птиц" 2. "Найди свой цвет" 3. "Котята и щенята"
Вторая неделя			
1. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. 2. Повторить бег с преодолением препятствий. 3. Упражнять в прыжках с высоты. 4. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. 5. Упражнять в ползании на четвереньках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; - бег с перешагиванием через предметы.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. "Не оставайся на полу" 2. "У кого мяч?" 3. "Чей мяч дальше?"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения. 2. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. 3. Упражнять в равновесии.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба на носках; - ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; - бег в умеренном темпе до 1 минуты с переходом на ходьбу; - бег в рассыпную.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье - подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1. "Удочка" 2. "У медведя во бору" 3. "Съедобное - не съедобное"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе парами.	- построение в шеренгу, проверка осанки и	1. Ползание - пролезание в обруч	1. "Гуси- лебеди" 2. "Летает - не

2. Повторить лазанье в обруч. 3. Упражнять в равновесии и прыжках.	равнения. - построение в колонну по два (пары); - бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному.	боком, не касаясь пола руками, в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат). 4. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	летает" 3. "Ловишки - перебежки"
Ноябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. 2. Повторить упражнения в равновесии, развивая координацию движений. 3. перебрасывание мячей в шеренгах и прыжках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег врассыпную; - бег между предметами.	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, с передачей малого мяча перед собой. 2. прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой. 3. переброска мяча двумя руками снизу; из-за головы.	1. "Пожарные на учении" 2. "Найди и промолчи" 3. "Мышеловка"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами. 2. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	- ходьба в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; - бег между предметами; - построение в колонну по трое.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге с продвижением вперед. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков). 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 4. Ходьба на носках продвигаясь вперед.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Ловишки с ленточками" 3. "Летает - не летает"
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	1. "Удочка" 2. "Затейники" 3. "Ловишки с

предметами, в равновесии. 2. Повторить упражнения с мячом. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.	в колонну по одному. - ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; - бег между предметами, поставленными в один ряд.	2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь обода. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	ленточками" 4. "Водяной"
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу. 2. Упражнять в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег врассыпную.	1. Лазанье - подлезание под шнур. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 4. Ходьба между предметами	1. "Пожарные на учении". 2. "Ловишки - перербежки" 2. "Удочка"
Декабрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию. 2. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. 3. Повторить перебрасывание мяча.	- построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; - ходьба в колонне; - бег в колонне между предметами с соблюдением дистанции.	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (кубики). 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1. "Ловишки с ленточками" 2. "Сделай фигуру" 3. "Мороз красный нос"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. 2. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Упражнять в ползании и переброске и прокатывании мяча.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; - ходьба по кругу, с остановкой по сигналу, поворот в другую сторону; - бег по кругу.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползании на четвереньках между предметами. 4. Прокатывание мяча вперед.	1. "Не оставайся на полу" 2. "У кого мяч" 3. "Найди предмет".
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. Закрепить умение ловить мяч, развиваю	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. - перестроение в колонну по одному;	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2. Ползание по	1. "Летает - не летает" 2. "Охотники и зайцы" 3. "Смелые

ловкость и глазомер. 3. Повторить ползание по гимнастической скамейке. 4. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	- ходьба и бег враспынную.	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	воробышки"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную. 2. В лазанье на гимнастическую стенку. 3. В равновесии и прыжках. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. - выполнение поворотов вправо и влево во время движения; - ходьба и бег враспынную.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, пропуская реек. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Хитрая лиса" 2. "Мы веселые ребята" 3. "Съедобное - не съедобное"
Январь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Продолжать формировать устойчивое равновесии при ходьбе и беге по наклонной доске. 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному. - ходьба и бег между предметами.	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Метание - броски мяча в шеренгах.	1. "Медведи и пчелы" 2. "Ловишки парами"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбе и бег по кругу. 2. Разучить прыжок в длину с места. 3. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча.	- построение в шеренгу; - построение в круг; - перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег по кругу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	1. "Совушка" 2. "Найдем зайца" 3. "Мороз Красный нос"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами. 2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. 3. Повторить задание в	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба с выполнением заданий; - ходьба между	1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода.	

равновесии.	предметами; - бег врассыпную.	3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках. 2. Упражнять в лазанье на гимнастическую скамейку, не пропуская реек.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонне по одному; - ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; - ходьба и бег по кругу с поворотом; - бег врассыпную.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4. Ведение мяча в прямом направлении.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Мороз Красный нос" 3. " Хитрая лиса"
Февраль			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. В беге продолжительностью до 1 минуты. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 4. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную по сигналу; - бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления;	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину.	1. "Охотники и зайцы" 2. "Ловишки - перебежки"
Вторая неделя			
Повторит ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки. 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземление на полусогнутые ноги в прыжках. 4. Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	- построение в шеренгу; - проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному; - построение в круг; - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; - ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье- подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. ползание на четвереньках между предметами.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Найди следы зайцев" 3. " Мороз Красный нос"
Третья неделя			
1.Упражнять детей в ходьбе и беге между	- построение в шеренгу, проверка осанки и	1. Метание мешочков в вертикальную цель,	1. "Мышеловка" 2. "Ловишки"

предметами. 2. Разучить метание в вертикальную цель. 3. Упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. 4. Упражнять детей в равновесии.	равнения; - ходьба и бег между предметами; - перестроение в три колонны.	правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку шнур). 3. перешагивание через шнур. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Ходьба на носках между кеглями.	3. "Заря - заряница"
--	--	--	----------------------

Четвертая неделя

1. Упражнять детей в непрерывном беге. 2. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 3. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре. 4. Повторить задания в прыжках и с мячом.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. - ходьба в колонне по одному; - бег в среднем темпе до 1 минуты; - ходьба и бег в рассыпную	1. Лазанье на гимнастическую стенку, разноименным способом. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс 3. прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Бросание мяча вверх и ловля.	1. "Гуси- лебеди" 2. "Ловишки - перебежки" 3. "Итрая лиса"
--	--	---	--

Март

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
--------------------	--------------	------------------------	----------------

Первая неделя

1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. 2. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. 3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	- ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. - бег с поворотом в другую сторону; - бег в рассыпную	1. Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его. 4. Переброска мяча друг другу.	1. "Горелки" 2. "Пожарные на учении 3. "Мяч водящему"
---	--	---	---

Вторая неделя

1. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную. 2. Разучить прыжок в высоту с разбега. 3. Упражнять в метании мешочков в цель. 4. Упражнять в	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг; - ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; - ходьба и бег в рассыпную между	1. Прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами; по	1. "Медведи и пчелы" 2. "Карусель" 3. "Стоп"
--	--	--	--

ползании между предметами.	предметами.	гимнастической скамейке.	
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному, парами в движении. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3. Упражнять в лазанье и равновесии.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два. - ходьба и бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами, руки за головой.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Удочка" 3. "Кто ушел?"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному, парами в движении. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3. Упражнять в лазанье и равновесии.	построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два. - ходьба и бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами, руки за головой.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Удочка" 3. "Кто ушел?"
Апрель			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег по кругу. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках и метании.	- ходьба колонной по одному; - ходьба и бег по кругу; - ходьба с перешагиванием через шнуры; - бег врассыпную	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах. 4. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. "Медведь и пчелы" 2. "Карусель" 3. "Горелки"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами. 2. Разучить прыжки с короткой скакалкой. 3. Упражнять в прокатывании обручей.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. - ходьба и бег между предметами.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	1. "Стой" 2. "Кто быстрее до флажка" 3. "Кто ушел?"
Третья неделя			

<p>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде.</p> <p>2. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>3. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному;</p> <p>- ходьба колонной по одному с выполнением заданий;</p> <p>- ходьба и бег с перешагиванием через предметы.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p>	<p>1. "Удочка"</p> <p>2. "Карусель"</p> <p>3. "У медведя во бору"</p>
--	---	---	---

Четвертая неделя

<p>1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>2. Закрепить навыки лазанья на гимнастическую стенку.</p> <p>3. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p>- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;</p> <p>- ходьба и бег колонной между предметами.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>4. Прыжки - перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед.</p>	<p>1. "Горелки"</p> <p>2. "Угадай, чей голосок?"</p> <p>3. "У медведя во бору"</p>
---	---	---	--

Май

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
--------------------	--------------	------------------------	----------------

Первая неделя

<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону .</p> <p>2. В сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>3. Повторить упражнения в прыжках с мячом.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба с поворотом в другую сторону по сигналу.</p> <p>- ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Броски мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. "Мышеловка"</p> <p>2. "Что изменилось?"</p> <p>3. "Хитрая лиса"</p>
---	--	---	---

Вторая неделя

<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. Разучить прыжок в длину с разбега.</p>	<p>- построение в шеренгу, построение в колонну по одному;</p> <p>- ходьба с перешагиванием через шнуры.</p> <p>- бег с перешагиванием;</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях.</p>	<p>1. "Не оставайся на полу"</p> <p>2. "Найди и промолчи"</p> <p>3. "Совушка"</p>
---	---	--	---

3. Упражнять в перебрасывании мяча.	- ходьба и бег врассыпную.	4. Лазанье под дугу.	
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. 3. Повторить упражнения в равновесии и с обручем.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. - ходьба колонной по одному между предметами; - ходьба врассыпную между предметами	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке	1. "Пожарные на учении" 2. "Совушка" 3. "Угадай, кто позвал?"
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения. 2. развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. 3 Повторить прыжки между предметами.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. - ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 2. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	1. "Не оставайся на земле." 2. "Затейники" 3. "Хитрая лиса"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Июнь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в беге, развивая выносливость. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. 3. В метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба с перешагиванием через шнуры; - бег в среднем темпе до 1 минуты.	1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно. 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. "Пятнашки" 2. "Затейники" 3. "Ровным кругом"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в беге на скорость. 2 Повторить прыжки в высоту с разбега. 3. Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль. 4. Упражнять в	- построение в шеренгу, построение в колонну по одному; - ходьба на носках, на пятках в чередовании с ходьбой; - бег на скорость; - обычный бег.	1. Прыжок высоту с разбега, способом "согнув ноги" 2. Метание мешочков. 3. Лазанье под шнур в группировке. 4. Подлезание под дугу. 5. прокатывание	1. "Мы веселые ребята" 2. "Удочка" 3. "Не оставайся на земле"

подлезании под шнур.		набивных мячей в прямом направлении.	
Третья неделя			
1. Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары. 2. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. 3. Упражнять в перебрасывании мяча.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну; - ходьба в колонне по одному; - бег шеренгами на скорость.	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля двумя руками. 2. Равновесие - ходьба на носках между шнурами. 3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом	1. "Удочка" 2. "Кто ушел?" 3. "Ловишки"
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении. 2. Повторить упражнения в лазанье по гимнастической скамейке. 3. Упражнения в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. - ходьба с остановкой по сигналу, прыжки с продвижением вперед. - бег врассыпную.	1. Лазанье по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1. "карусель" 2. Эстафета с мячом. 3. "Летает- не летает"
Июль			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения. 2. Разучить ходьбу и бег по наклонному бревну. 3. Повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения и продолжать ходьбу и бег; - ходьба и бег врассыпную.	1. Ходьба по наклонному бревну. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. "Пожарные на учении" 2. "Угадай по голосу" 3. "Хитрая лиса"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами. 2. Закреплять умение прыгать в длину с разбега. 3. Повторить упражнения с мячом.	- построение в шеренгу, построение в колонну по одному; - ходьба на носках между предметами; - ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч в группировке	1. "Ловишки" 2. "Совушка" 3. "Мышеловка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой.	1. "Мышеловка" 2. "Казачья" 3. "Кто ушел?"

2. В метании в горизонтальную цель. 3. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	в колонну по одному. - ходьба с выполнением заданий. - ходьба и бег враспынную.	2. Равновесие- ходьба по наклонному бревну. 3. Прыжки между предметами.	
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 3. Упражнять в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу; - ходьба и бег между предметами.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. равновесие - ходьба по бревну. 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. "Ловишки - перебежки" 2. "Бездомный заяц" 3. "Совушка"
Август			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2 В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Повторить прыжки через предметы.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному; - ходьба между предметами, бег между предметами	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки чрез шнуры на двух ногах. 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.	1. "Хитрая лиса" 2. "Мышеловка" 3. "Затейники"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Повторить метание мешочков вдаль. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. - ходьба и бег по круг с изменением направления движения.	1. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Метание мешочков вдаль.	1. "Гуси лебеди" 2. Эстафета с мячом. 3. "Карусель"
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе с изменением направления движений. 2. Упражнять в прыжках в длину с разбега. 3. Развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину. 4. Повторить ползание	-построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег в среднем темпе.	1. Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком. 2. Равновесие - ходьба по наклонному бревне. 3. Прыжки в длину с разбега.	1. "Охотники и зайцы" 2. " У медведя во бору" 3. "Кто ушел?"

по скамейке.			
Четвертая неделя			
1. Упражнять лазанье 2. В равновесии при ходьбе с ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках в длину с места	- ходьба в колонне по одному - бег в умеренном темпе - ходьба в рассыпную	1. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком. 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке прямо. 3. Прыжки в длину с разбега.	1. "Фигуры" 2. "Ловишки"
Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)			
Сентябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. 2. В сохранении равновесия и	- ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом - бег в рассыпную - с нахождением своего места в колонне. - перестроение в три колонны	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками.	1. "У медведя во бору" 2. "Салки"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. 2. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. 3. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	- ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.	1. " Не оставайся на полу" 2. "Летает - не летает" 3. "Ловишки с ленточками"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир —	- ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).	

кубик или кегля). 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. 3. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	ориентирам. -бег в умеренном темпе. - перестроение в три колонны	Повторить 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3 Упражнение на умение сохранять равновесие .	
--	--	---	--

Четвертая неделя

1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя. 2.В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 4.Повторить прыжки через шнуры.	- Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. - поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	1. "Не попадись" 2. "Совушка" 3. "Летает- не летает"
---	---	--	--

Октябрь

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
--------------------	--------------	------------------------	----------------

Первая неделя

1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. 2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. 3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	- Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала расстояние между предметами 0,5 м).	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8). 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	
--	--	--	--

Вторая неделя

1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.	- Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча	1. "Неоставайся на полу" 2. "Эхо" 1."Фигуры"
---	---	--	--

<p>2 Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</p> <p>3. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>через предметы.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p>	<p>одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4-5 м).</p>	<p>2. "Совушка"</p>
---	--	--	---------------------

Третья неделя

<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p>1. "Удочка"</p> <p>2. "Летает - не летает"</p>
--	--	--	---

Четвертая неделя

<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег в рассыпную, используя все пространство зала.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала..</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>	<p>1. "Не попадись"</p> <p>2. "Удочка"</p> <p>3. "Эхо"</p>
---	---	---	--

Ноябрь

<p>Программные задачи</p>	<p>Ходьба и бег</p>	<p>Основные виды</p>	<p>Подвижные игры</p>
----------------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------

		движений	
Первая неделя			
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.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему»	
Вторая неделя			
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	1. "Мышеловка" 2. "Затейники" 3. "Фигуры"
Третья неделя			
Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт); расстояние между предметами 1 м 2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Выполняется двумя колоннами.	1. "Перелет птиц" 2. "Хитрая лиса" 3. "Заря - заряница"
Четвертая неделя			
Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой	1. "Фигуры" 2. "Хитрая лиса" 3. "Съедобное - не"

<p>координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p>	<p>пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>съедобное"</p>
---	--	---	-------------------

Декабрь

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
--------------------	--------------	------------------------	----------------

Первая неделя

<p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>- Ходьба в колонне с различным положением рук по сигналу; ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. "Хитрая лиса" 2. "Пятнашки"</p>
--	--	--	---

Вторая неделя

<p>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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p>	<p>1. "Салки с ленточкой" 2. "Эхо" 3. "Стой"</p>
--	--	--	--

	шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Игрушки становятся в круг.	
--	--	--	--

Третья неделя

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.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).	1. "Попрыгунчики - воробышки" 2. "Лягушки и цапля" 3. "Лягушка и цыплята"
---	--	---	---

Четвертая неделя

Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	1. "Хитрая лиса" 2. "Казачья" 3. "Совушка"
---	--	---	--

Январь

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
--------------------	--------------	------------------------	----------------

Первая неделя

Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом	1. "День и ночь" 2. "Два Мороза"
--	---	--	-------------------------------------

на двух ногах через препятствие.		рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).	
Вторая неделя			
Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.	1. "Совушка" 2. "У медведя во бору" 3. "Два Мороза"
Третья неделя			
Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).	1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.	1. "Удочка" 2. "Пятнашки" 3. "Мы веселые ребята"
Четвертая неделя			
Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на	1. "Паук и мухи" 2. "Хитрая лиса" 3. "Два Мороза"

на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	спине (2 раза). 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами.	
Февраль			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
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.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба	1. "Ключи" 2. "Лапта"
Вторая неделя			
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).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, про- двигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	1."Не оставайся на земле" 2."Фигуры" 3. "Затейники"
Третья неделя			
Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет(на уровне четвертой рейки) и	1. "Не попадись" 2. "Карусель"

<p>правой и левой ногое (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ногое в движении по кругу (два прыжка на одной ногое, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p>	<p>спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.</p>	
---	---	---	--

Четвертая неделя

<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предмет. 4. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p>	<p>1. "Жмурки" 2. "Угадай чей голосок?" 3. "Белые медведи"</p>
---	--	---	--

Март

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической</p>	<p>1. "Ключи" 2. "Фигуры"</p>

предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег в рассыпную.	скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	3. "Угадай чей голосок?"
Вторая неделя			
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	1. "Ключи" 2. "Фигуры"
Третья неделя			
Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	1. "Мы веселые ребята" 2. "Охотники и утки" 3. "Волк во рву"
Четвертая неделя			
Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.	1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи,	1. "Горелки" 2. "Эхо" 3. "Совушка"

		разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	
Апрель			
Первая неделя			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	1. "Хитрая лиса" 2. "Великаны и гномы" 3. "Горелки"
Вторая неделя			
Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	1. "Мышеловка" 2. "Горелки" 3. "Съедобное- не съедобное"
Третья неделя			
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	1. "Затейники" 2. "Тихо- громко" 3. "Салки с ленточкой"

		4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	
Третья неделя			
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.	1. "Великаны и гномы" 2. ""Совушка"
Четвертая неделя			
Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда победитель. Повторить 2-3 раза.	1. "Лягушки на болоте" 2. "У медведя во бору" 3. "Летает - не летает"
Май			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя построение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.	1. "Совушка" 2. "Великаны и гномы" 3. " Утка и селезень"

стенку.		2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	
Вторая неделя			
Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).	1. "Горелки" 2. "Летает - не летает" 3. "Кто быстрее"
Третья неделя			
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). 4.Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами.	1. "Воробьи и кошка" 2. "Горелки"
Четвертая неделя			
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким,	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см),	1. "Охотники и утки" 2. "Не оставайся на земле" 3. "Мяч о стенку"

	семенящим шагом, руки на пояс.	поставленными в две линии (руки произвольно)	
--	--------------------------------	--	--

2.1.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

Основные направления физкультурно- оздоровительной работы

В ДОУ проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей и закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. при проведении закаливающих мероприятий осуществляем дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные особенности и возможности. Особое внимание обращаем на выработку у детей правильной осанки. Поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных игр и спортивных упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно- игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно- гигиенического режима

2. Организационно - методическое и педагогическое направление

- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных здоровьесберегающих технологий, методик;
- определение показателей физического развития, двигательной активности, подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Возрастная группа	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни: - гибкий режим дня; - определение оптимальной нагрузки ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; - организация благоприятного микроклимата.	Все группы	ежедневно	Инструктор по физической культуре, педагоги
2.	Двигательная активность воспитанников	Все группы	ежедневно	Инструктор по физической культуре, педагоги
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Инструктор по физической культуре

2.2	НОД по физическому развитию: - в зале; - на улице	Все группы	3 раза в неделю (мл. ср.гр.) 2 раза в неделю (ст. дош. возраст) 1 раз в неделю (ст. дош. возраст)	Инструктор по физической культуре
2.3	Элементы спортивных игр	Старшая и подготовительная к школе группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
2.5	Активный отдых: - спортивные праздники; - Дни здоровья; - физкультурные досуги	Все группы	2 раза в год 1 раз в месяц 1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
2.6	Летне - оздоровительная работа	Все группы	По плану	Инструктор по физической культуре, педагоги.

2.1.5 Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

С выходом Федерального образовательного стандарта дошкольного образования особое внимание уделяется различным видам детской деятельности и решению задач развития у дошкольников самостоятельности и творчества. Создание образовательной среды происходит на основе системы принципов деятельности обучения:

- психологической комфортности, деятельности, целостности, творчества, непрерывности.

При развитой системе культурных практик ребенку необходимо не столько воспитание, как педагогическая поддержка, сотрудничество, взаимное доверие. В качестве ведущей культурной практики выступает игровая практика, позволяющая создать событийное организованное пространство образовательной деятельности детей и взрослых.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

2.1.6. Способы направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.1.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

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

Основные задачи взаимодействия с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях и проектной деятельности;
- - поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей

Определяющей разнообразной совместной деятельности в триаде " педагоги- родители - дети" является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

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

Задачи:

- доставить радость общения и единения детям и родителям;
- повышать интерес детей к физической культуре;
- расширять представления родителей о формах физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ;
- побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях;

- познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах.
- создать положительный настрой у детей и родителей;
- дать представление родителям о формировании здорового образа жизни.

1. Консультации и беседы для родителей: «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей» «Не мешайте детям лазать и ползать»	в течении года	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
2. Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка». Цель: помочь родителям с выбором спортивных кружков и секций, с учетом природных данных, темперамента ребенка.	сентябрь	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
3. консультация для родителей в папках, информационная статья «В гостях у Белки»: -«как закалять часто болеющего ребенка»; -« физическая культура в жизни нашей семьи»	в течении года декабрь январь	Инструктор по физ. культуре, воспитатели

Решающим условием успешного развития и важнейшей характеристикой взаимодействия детей и взрослых является эмоциональная атмосфера, в которой протекает образовательный процесс. Осознанное встраивание атмосферы доверия, эмоционального комфорта и чувства безопасности, основанной на привязанности ребенка к взрослому, предполагает особые мероприятия со стороны

2.1.8. Иные характеристики содержания программы

Программа основана на современном представлении о компетентном ребенке, учитывает возрастные возможности детей и предлагает методики разностороннего целостного личностного, социального, умственного и физического развития.

воспитателей при переходе ребенка из семьи в дошкольное учреждение в ежедневной работе.

2.1.9. Часть Программы, формируемая педагогом

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому городу. Целью данного раздела Программы является - развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным, татарским играм и забавам Татарстана. В "Концепции модернизации российского образования" отмечена большая роль регионально компонента, позволяющего "обеспечивать историческую преемственность поколений, сохранение, распространение и развитие национальной культуры, воспитывать патриотов России, граждан, обладающих высокой толерантностью". Основные функции дошкольного образовательного учреждения по реализации регионального компонента: обеспечение развития личности в контексте современной детской субкультуры, достижение ребенком уровня психофизического и социального развития для успешного познания окружающего мира через игровую деятельность, включение в систематическую учебную деятельность в школе.

Основной целью работы является формирование ценностных представлений о родном крае, через решение следующих задач:

- приобщение к истории возникновения родного края (города); знакомство с традициями, татарскими народными играми, развлечениями и праздниками;
- воспитание любви к родному краю, дому, семье, уважения к родителям и труду;

- реализация принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям, семьи, общества, государства, осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, подвижных игр, развлечений, праздников.

- Татарские подвижные и народные игры: "Кисонька", " Овощи", "Гуси-лебеди", «Серый волк", "Нас было 12 девочек", "Тимербай", " «Хромая лиса".

Взаимодействие с педагогами ДОУ

Слаженность и взаимодействие в работе - залог хорошего результата. Данное правило действует в любом коллективе, в том числе и педагогическом, так как деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения детей. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ обеспечивается в результате сотрудничества инструктора по физической культуре, специалистов и педагогов ДОУ. Одним из немало важных факторов, влияющих на эффективность воспитательно-образовательного процесса, является рациональность организации взаимодействия педагогов на физкультурных ОД, совместных консультациях, спортивных праздниках, физкультурных досугах, прогулках, утренней гимнастике, в работе с родителями по вопросам развития двигательной активности дошкольников. Постоянное взаимодействие с педагогами ДОУ, позволяет привести к желаемым результатам в решении задач общего физического развития детей.

Тематическое планирование консультаций для педагогов и специалистов ДОУ

<ul style="list-style-type: none"> • «Физическая культура как средство здоровье сбережения» «Соблюдение режима у дошкольников – залог здоровья воспитанников» • Итоги диагностики и реализации коррекционно-развивающей работы • Мастер-класс «Формирование культуры здоровья педагога» <p>Консультации для воспитателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Роль воспитателя в процессе непосредственно в образовательной деятельности по физической культуре»; «Движение –это жизнь» • « Обеспечение безопасности при проведении занятий по физической культуре в ДОУ» 	в течении года	Воспитатели групп
	Январь	Инструктор по физ. культуре
	в течении года	Инструктор по физ. культуре

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально - технического обеспечения Программы

№ п\п	Пособия и оборудование	Количество
1.	Стенка шведская	3
2.	Мат спортивный	2
3.	Канат	1
4.	Доска с ребристой поверхностью	2
5.	Дуга малая для подлезаний	2
6.	Дуга средняя	2

7.	Дуга большая	2
8.	Скакалки	4
9.	Палка гимнастическая	30
10.	Обруч малый	15
11.	Обруч большой	14
12.	Обруч средний	10
13.	Мяч резиновый большой	14
14.	Мяч резиновый средний	9
15.	Мяч резиновый маленький	18
16.	Мяч массажный	4
17.	Мяч баскетбольный	2
18.	Мяч мягкий большой	2
19.	Теннисный шарик	6
19.	Мешочки с песком	41
20.	Кегли пластмассовые	9
21.	Клюшка пластмассовая	2
22.	Шайба	2
23.	Флажки	55
24.	Погремушки пластмассовые	43
25.	Ракетки для тенниса	4
26.	Баскетбольное кольцо	2
27.	Степы для аэробики	25
28.	Подставка под гимнастические палки	1
29.	Корзина для погремушек	1
30.	Корзина для мешочков с песком	1
32.	Скамейка гимнастическая	8
33.	Корзины для мячей	2
34.	Муз.центр	1
35.	Кубики пластмассовые	45
36.	Лыжи деревянные	8

3.2 Расписание НОД образовательная область " Физическое развитие"

Дни недели/ Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
Вторая младшая группа		9.30-9.45	16.05-16.20	
Средняя группа «А»	15.30-15.50	9.00-9.20		9.30-9.50
Средняя группа «Б»	16.00-16.20	9.55-10.15		9.00-9.20
Старшая группа	10.30-10.55 (на воздухе)		15.30-15.55	10.00-10.25
Подготовительная группа	11.05-11.35 (на воздухе)	10.40-11.10		10.35-11.05

3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел "Культурно-досуговая деятельность", посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить

каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых

- Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам
- Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие
- Формировать умение занимать себя игрой

Развлечения

- Показывать театрализованные представления, прослушивание звукозаписей
- Проведение развлечений различной тематики
- Вызывать интерес к новым темам

Праздники

- Приобщать детей к культуре праздника
- Отмечать государственные праздники
- Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

План мероприятий, физкультурных досугов, спортивных праздников, Дни здоровья

<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурный досуг «Осенние старты» (подготовительная группа) 	Сентябрь	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
<ul style="list-style-type: none"> • «Зарядка вместе с папой» (2 младшая и средняя группа) 	Октябрь	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
<ul style="list-style-type: none"> • Воспитатель «Будь здоров» (воспитатели групп) 	Ноябрь	Инструктор по физ. культуре, Воспитатели
<ul style="list-style-type: none"> • Эстафета «День здоровья» (старшая и подготовительная группа) 	Декабрь	Инструктор по физ. культуре, Воспитатели
<ul style="list-style-type: none"> • Развлечение «в мире народных игр» (старшая группа) 	Январь	Инструктор по физ. культуре, Воспитатели
<ul style="list-style-type: none"> • Мастер – класс для педагогов • «Проведение утренней зарядки и гимнастики пробуждения в ДОУ» • Спортивный праздник «День Защитника Отечества» (подготовительная группа) • Досуг «Спортивные подарки для Белоснежки» (2 младшая и средняя группа) 	Февраль	Инструктор по физ. культуре, Воспитатели
<ul style="list-style-type: none"> • Развлечение по ПДД «Путешествие по городу дорожных знаков» (подготовительная группа) 	Март	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
<ul style="list-style-type: none"> • «Путешествие к Нептуну» (старшая и подготовительная группа) 	Апрель	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
	Май	Инструктор по физ. культуре, воспитатели

3.4 Перечень методической литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду М.: Мозаика – Синтез, 2016
2. Утренняя гимнастика: Сост. Е.П. Иова, А.Я Иоффе, О.Д Головчинер : Просвещение, 1984. – 176
3. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. Просвещение, 1983.
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Т Ц Сфера, 2005.
5. Вавилова Е.Н, Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Просвещение, 1983
6. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Просвещение 1983.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Под ред. Л.В. Русской. Просвещение, 1986
8. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А.
9. Физическое воспитание в семье и ДОУ; Методические рекомендации – М. : Школьная Пресса, 2005

Интернетресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy.../kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozzrastnyh-grupp>
2. www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf
3. mdou231.edu.yar.ru/...instruktora.../igri_i_igrovie_upravzhneniya_maloy_podvi.htm...
4. www.maam.ru/detskijsad/tema-samobrazovaniya-instruktora-po-fk.html
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/.../podvizhnye-igry-v-podgotovitelnoy-gruppe-do>
6. <http://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnye-prazdniki>
7. www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-kazachih-narodnyh-podvizhnyh-igr.html
8. <https://dohcolonoc.ru/.../5272-vecher-kazachih-igr-dlya-detej-podgotovitelnykh-gru..>
- 9.. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/.../kartoteka-dykhatel'naya-gimnastika-dlya-dete...>
10. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/04/.../kartoteka-dykhatel'noy-gimnastiki>
11. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz.../kartoteka-palchikovoy-gimnastiki>

IV. Дополнительный раздел

4.1 Краткая презентация рабочей программы для ознакомления родителей (законных представителей) детей

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом; соответствует принципу развивающего образования и основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Программа является модифицированной и составленной на основе:

- Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №2 «Белочка»;
- Примерной основной общеобразовательной Программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2015 г.. Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС, Приказ № 1155 от 17 октября 2013 г.), используется 60% от общего объема Программы, использование регионального компонента 40%
- «Региональная культура как средство патриотического воспитания детей дошкольного возраста», авторская Программа Р.М. Литвиновой.

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом об образовании 2013-федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Статья 48. Обязанности и ответственность педагогических работников
- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих от 31 октября 2010г.
- Национальной доктриной образования в РФ
- Концепцией модернизации российского образования
- Концепцией дошкольного воспитания
- СанПиН 2.4.1.3049 - 13

Данная рабочая программа по физическому развитию детей составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию детей дошкольного возраста. В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию детей общеразвивающих групп в возрасте от 3 до 4 лет; от 4 до 5 лет; от 5 до 6 лет; от 6 до 7 лет.

Программа предусматривает приобретение опыта в видах деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств: 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 видов движений; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- формирование целостных представлений о родном крае через приобщение к истории, искусству Ставропольского края, воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду, формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремесел в родного края;
- взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников, в основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложен единый подход к процессу воспитания ребёнка, открытость дошкольного учреждения для родителей, уважение и доброжелательность друг к другу, дифференцированный подход к каждой семье, равно ответственность родителей и педагогов;

Содержание программы охватывает следующие образовательные области:

- физическое развитие;
- социально- коммуникативное развитие;

- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно эстетическое развитие.

1. Направления работы:

- защита прав ребёнка в семье и детском саду;
- воспитание, развитие и оздоровление детей;
- детско-родительские отношения;
- взаимоотношения детей со сверстниками и взрослыми;
- коррекция нарушений в развитии детей;
- подготовка детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе;

2. Формы работы:

а) педагогический мониторинг

- анкетирование родителей;
- беседы с родителями;
- беседы с детьми о семье;
- наблюдение за общением родителей и детей;

б) педагогическая поддержка

- беседы с родителями;
- экскурсии по детскому саду (для вновь поступивших);
- дни открытых дверей;
- показ открытой образовательной деятельности;
- родительские мастер-классы;
- проведение совместных детско-родительских мероприятий, конкурсов;

г) педагогическое образование родителей:

- консультации;
- дискуссии;
- информация на сайте ДОУ;
- круглые столы;
- родительские собрания;
- вечера вопросов и ответов;
- семинары;
- решение проблемных педагогических ситуаций;
- выпуск газет, информационных плакатов для родителей.

2. Совместная деятельность педагогов и родителей:

- проведение совместных праздников, Дней здоровья
- оформление совместных с детьми выставок;
- совместные проекты;
- семейные конкурсы.