

Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Усинск».
(Управление образования АМО ГО «Усинск»)
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн
(«Усинск» КК МЮА йӧзӧс велӧдан веськӧдланӧн)
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 8» г. Усинска.
(МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска)
«Челядьӧс сӧвмӧдан 8 №-а видзанӧн» школаӧдз велӧдан Усинск карса
муниципальной сьӧмкуд учреждение.
«ЧС 8 №-а В» ШВ Усинск карса МСУ.

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31 августа 2015 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ДС ОВ № 8» г. Усинска
Мельникова Е.В.
Приказ от 31 августа № 312

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
образовательная область «Физическое развитие»
для дошкольного возраста от 2 до 7 лет
(возрастная группа)
5 лет обучения
(срок реализации программы)
Рабочая программа составлена с учетом основной образовательной программы
дошкольного образования МБДОУ «ДС ОВ №8» г. Усинска
инструктором по физической культуре. Ивкиной В.В..

Пояснительная записка

Данная рабочая программа адресована воспитателям и инструкторам по физической культуре, работающим по основной образовательной программе МБДОУ «ДСОВ №8» г. Усинска, для организации работы по образовательной области «Физическое развитие» во всех возрастных группах, с учетом закономерностей становления и развития познавательной деятельности и возрастных возможностей воспитанников.

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

Рабочая учебная программа по физической культуре составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление;
- Обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту;
- развивать инициативу, формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание психолого-педагогической работы

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Во второй младшей группе (2-3 года)

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, убегать 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.

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», «Воро-бышки 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».

В средней группе (3 – 4 года)

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 одно-му, 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 го-лову, 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.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Во-ротца».

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погре-мушку», «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 булавку», «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.

В старшей группе (5 – 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, врассыпную, 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.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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 делает меньше прыжков?», «Классы».

С лазанием 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.

В подготовительной группе (6 – 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, змей-кой, враспынную. 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, подвешенный 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 упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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.

Организация учебной деятельности.

Организация учебной деятельности

Программа реализуется в каждой возрастной группе в ходе непосредственно образовательной деятельности с 1 сентября по 31 мая. Объем недельной образовательной нагрузки на каждого ребенка для детей дошкольного возраста составляет:

- в группе раннего возраста (дети второго года жизни) составляет 10 минут в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет 5 минут, два раза в неделю.
- в I младшей группе (дети третьего года жизни) составляет 18 минут в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет 9 минут, два раза в неделю;
- во II младшей группе (дети четвертого года жизни) составляет 45 минут в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет 15 минут, три раза в неделю;
- в средней возрастной группе составляет 60 минут в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет 20 минут, три раза в неделю;
- в старшей группе составляет 75 минут в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет 25 минут, три раза в неделю.
- в подготовительной группе составляет 90 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 30 минут, три раза в неделю.

Не менее одного раза в неделю непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла в старшей и подготовительной группах круглогодично проводится на открытом воздухе.

Национально-культурный компонент включен в содержание НОД и составляет не менее 20% от объема программного материала.

Ожидаемые результаты.

К 7-ми годам ребенок может:

- сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает

условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

–У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

–Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

–Проявляет ответственность за начатое дело.

–Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

–Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

–Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Диагностика. Инструментарием для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка, оценки эффективности педагогических действий и их дальнейших планирований является педагогическая диагностика на основе аутентичной оценки. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики заносятся в карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Тематический план

Группа раннего возраста(от 1-2 лет)

№ п/п	Тема занятия (НОД)	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
1	Тема 1,2. «Ходьба по сигналу»	Дети начинают ходьбу по сигналу, Укреплять мышцы туловища и ног.	1.Свободная ходьба за воспитателем. 2.Подвижная игра «Птички машут крыльями».
2	Тема 3,4. «Бег по сигналу».	Дети ходят и бегают, меняя направления на определенный сигнал, развивают внимания.	1.Игра с погремушками, ходьба в рассыпную и бег за воспитателем. 2.Подвижная игра «Ау, ау».
3.	Тема 5,6. «Прыжки в разных направлениях».	Развивать внимание, ловкость.	1.Подвижная игра «В гости к куклам». 2.Подвижная игра «Пляшут малыши».

4.	Тема 7,8. Ходьба по ограниченной поверхности.	Дети ходят по ограниченной поверхности.	1.Ходьба враспынную и бег. 2.Подвижная игра «Бегите ко мне» 3.Игра «Баю – баюшк баю».
5.	Тема 9. «Догоните мяч».	Дети бегают в определенном направлении; развивают чувство равновесия, умение реагировать на сигнал, сочетать свои действия с текстом песни.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.Общеразвивающее направление. 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Догоните мяч». 5.Ходьба за воспитателем.
6.	Тема 10. «Хождение по ограниченной поверхности».	Дети ходят по ограниченной поверхности, ползают и катят мяч; развивают умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух; помочь преодолеть робость.	1.Игра с платочками, ходьба чередуется с бегом. 2.ОРУ (с платочком). 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Бегите ко мне». 5.Спокойная ходьба враспынную вместе с воспитателем.
7	Тема11. «Прыжки вперед на двух ногах»	Ознакомить детей выполнением прыжка вперед на двух ногах;	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ (с мешочками) 3.Оснaвые виды движений. 4.Подвижная игра «Догоните меня» 5. Ходьба за воспитателем.
8	Тема12. «Ходьба на гимнастической скамейке»	Дети ходят по гимнастической скамейке, развивают чувство равновесия, умения передвигаться в определенном направлении, подражать движениям.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ (с кубиками). 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Догони мяч». 5.Ходьба обычным шагом на носках.
9	Тема13. «Прыжки в длину»	Дети прыгают с места в длину с места.	1.Ходьба и бег за воспитателем - «идем в лес» 2.ОРУ (с шишками). 3.ОД - бросание мяча

			двумя руками; прыжки в длину с места через веревку. 4 .П/И «Чижик» 5.Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.
10	Тема14. «Ходьба в определенном направлении».	Дети ходят в определенном направлении, бросают мяч вдаль от груди; внимательно слушают и ждут сигнала для начала движений; развивать быстроту и ловкость.	1.Ходьба и бег с погремушкой. 2.ОРУ (с погремушкой). 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Через ручеек». 5.Спокойная ходьба с парами за воспитателем.
11.	Тема 15. «Ходьба по наклонной дорожке»	Дети ходят по наклонной доске, метают вдаль от груди, согласовывают движения с движениями, других детей, действуют по сигналу; укрепляют мышцы туловища и конечностей; развивают слух умение ориентироваться в пространстве.	1.Ходьба и бег и с ленточкой в руке. 2.ОРУ с ленточкой. 3.ОД – бросание мяча от груди; ходьба по наклонной доке. 4.П/И «Солнышко и дождик» 5.Ходьба обычным шагом и на носках.
12.	Тема16. «Бросание и ловля мяча».	Дети бросают мячи разными способами, ходят по наклонной доке, ритмично двигаются; развивают чувство равновесия, глазомер, способность подражания.	1. Ходьба и бег со сменой темпа. 2.ОРУ(с обручем). 3.ОД – бросание и ловля мяча. 4.П/И «Солнышко и дождик». 5.Спокойная ходьба за воспитателем.
13.	Тема 17. «Прыжки в длину».	Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, реагировать на сигнал, действовать по сигналу; развивать координацию движений; учить ориентироваться в пространстве.	1. Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. 2.ОРУ(с мешочком). 3.ОД – метание на даль правой и левой рукой. 4.П/ Д «Тучи и ветер» 5.Ходьба с остановками по сигналу.
14.	Тема 18. «Ходьба по кругу, взявшись за руки»	Дети ходят по кругу, взявшись за руки, ползают на четвереньках, переступают через препятствия, катают мяч, ходят на носочках, соблюдая определенное направление, двигаясь ритмично.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2. ОРУ(с мячом). 3.ОД -Катание мячей. 4.П/И «Мяч». 5.Спокойная ходьба

			парами за воспитателем.
15.	Тема 19. «Ходьба в разных направлениях».	Дети ходят в разных направлениях, не наталкиваясь, ходьбе по наклонной доске, перекатывают мяч друг другу, простым танцевальным движением развивают ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия, координацию зрения и слуха, умения сдерживать себя; формировать правильную осанку, укреплять стопу.	1.Ходьба и бег между стульями. 2.ОРУ(со стульями). 3. ОД -метание шишек на дальность правой и левой рукой. 4.П/И «Зайка». 5.Ходьба друг за другом, согласовывая движения рук и ног.
16.	Тема20. «Подлезание под рейкой».	Дети организованно перемещаются в определенном направлении, подлезают под рейку, прыгают в длину с места на двух ногах, ползают; развивают ловкость и координацию движений.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ (с флажками). 3.ОД- ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40см. 4.П/И «Пчелка». 5.Ходьба со сменой темпа «быстро и медленно»

1 младшая группа (2-3 лет)

№ п/п	Тема занятия (НОД)	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
1-2	«Ходьба по сигналу. Развивать равновесие».	Дети начинают ходьбу по сигналу, ходят по ограниченной поверхности (между двух линий), ориентироваться в пространстве зала, развивать равновесие, двигательную активность: Укреплять мышцы туловища и ног.	1.Свободная ходьба за воспитателем. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Птички машут крыльями». 5.Игра «Прячем мишку».

3-4	«Бег в разные направления».	Дети ходят и бегают, меняя направления на определенный сигнал, развивают внимания, умения ползать, ориентироваться в пространстве.	1.Игра с погремушками, ходьба в рассыпную и бег за воспитателем. 2.ОРУ (с погремушками). 3.Основные виды движения. 4.Подвижная игра «Ау, ау». 5.Ходьба за воспитателем «Пойдем тихо, как мышки».
5-6	«Прыжки в разных направлениях».	Развивать внимание, ловкость; формировать умение ловить мяч, соблюдать указанное направление во время ходьбы и бегать; Совершенствовать ритмичные движения под простую мелодию.	1.Ходьба и бег между стульями. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «В гости к куклам». 5.Подвижная игра «Пляшут малыши».
7-8	Ходьба по ограниченной поверхности.	Дети ходят по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении, развивать внимание, ловкость, быстроту.	1.Ходьба в рассыпную и бег. 2.общеразвивающие упражнения. 3.Основные виды движения. 4.Подвижная игра «Бегите ко мне» 5.Спокойная ходьба за воспитателем. 6.Игра «Баю – баюшек баю».
9	«Лазание по гимнастической стенке»	Дети лазают по гимнастической стенке, бегают в определенном направлении; развивают чувство равновесия, умение реагировать на сигнал, сочетать свои действия с текстом песни.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.Общеразвивающее направление. 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Догоните мяч». 5.Ходьба за воспитателем.

10	«Ходжение по ограниченной поверхности».	Дети ходят по ограниченной поверхности, ползают и катят мяч; развивают умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух; помочь преодолеть робость.	1.Игра с платочками, ходьба чередуется с бегом. 2.ОРУ (с платочком). 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Бегите ко мне». 5.Спокойная ходьба в рассыпную вместе с воспитателем.
11	«Прыжки вперед на двух ногах»	Ознакомить детей выполнением прыжка вперед на двух ногах; учить бросать в горизонтальную цель в определенном направлении; тренировать вестибулярный аппарат.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ (с мешочками) 3.Оснaвные виды движений. 4.Подвижная игра «Догоните меня» 5. Ходьба за воспитателем.
12	«Ходьба на гимнастической скамейке, бросание из-за головы двумя руками, ползать на четвереньках».	Дети ходят по гимнастической скамейке, бросают мяч вдаль из-за головы двумя руками, ползают на четвереньках; развивают чувство равновесия, умения передвигаться в определенном направлении, подражать движениям.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ (с кубиками). 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Догони мяч». 5.Ходьба обычным шагом на носках.
13	«Прыжки в длину»	Дети прыгают с места в длину с места, закрепляем метание вдаль из-за головы, развиваем чувства равновесия и координации движений; развиваем внимание, умение быстро бегать.	1.Ходьба и бег за воспитателем - «идем в лес» 2.ОРУ (с шишками). 3.ОД - бросание мяча двумя руками; прыжки в длину с места через веревку. 4.П/И «Чижик» 5.Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.
14	«Ходьба парами в определенном направлении».	Дети ходят парами в определенном направлении, бросают мяч вдаль от груди; внимательно слушают и ждут сигнала для начала движений; развивать быстроту и ловкость.	1.Ходьба и бег с погремушкой. 2.ОРУ (с погремушкой). 3.Основные виды движений. 4.Подвижная игра «Через ручеек». 5.Спокойная ходьба с парами за воспитателем.

15.	. «Ходьба по наклонной дорожке»	Дети ходят по наклонной доске, метают вдаль от груди, согласовывают движения с движениями, других детей, действуют по сигналу; укрепляют мышцы туловища и конечностей; развивают слух умение ориентироваться в пространстве.	1.Ходьба и бег и с ленточкой в руке. 2.ОРУ с ленточкой. 3.ОД – бросание мяча от груди; ходьба по наклонной доке. 4.П/И «Солнышко и дождик» 5.Ходьба обычным шагом и на носках.
16	«Бросание и ловля мяча».	Дети бросают мячи разными способами, ходят по наклонной доке, ритмично двигаются; развивают чувство равновесия, глазомер, способность подражания.	1. Ходьба и бег со сменой темпа. 2.ОРУ(с обручем). 3.ОД – бросание и ловля мяча. 4.П/И «Солнышко и дождик». 5.Спокойная ходьба за воспитателем.
17	«Прыжки в длину».	Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, реагировать на сигнал, действовать по сигналу; развивать координацию движений; учить ориентироваться в пространстве.	1. Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. 2.ОРУ(с мешочком). 3.ОД – метание на даль правой и левой рукой. 4.П/ Д «Тучи и ветер» 5.Ходьба с остановками по сигналу.
18	«Ходьба по кругу, взявшись за руки»	Дети ходят по кругу, взявшись за руки, ползают на четвереньках, переступают через препятствия, катают мяч, ходят на носочках, соблюдая определенное направление, двигаясь ритмично.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2. ОРУ(с мячом). 3.ОД -Катание мячей. 4.П/И «Мяч». 5.Спокойная ходьба парами за воспитателем.
19	«Ходьба в разных направлениях».	Дети ходят в разных направлениях, не наталкиваясь, ходьбе по наклонной доске, перекатывают мяч друг другу , простым танцевальным движением развивают ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия, координацию зрения и слуха, умения сдерживать себя; формировать правильную осанку, укреплять стопу.	1.Ходьба и бег между стульями. 2.ОРУ(со стульями). 3. ОД -метание шишек на дальность правой и левой рукой. 4.П/И «Зайка». 5.Ходьба друг за другом, согласовывая движения рук и ног.

20	«Подлезание под рейкой».	Дети организованно перемещаются в определенном направлении, подлезают под рейку, прыгают в длину с места на двух ногах, ползают; развивают ловкость и координацию движений.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ (с флажками). 3.ОД- ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40см. 4.П/И «Пчелка». 5.Ходьба со сменой темпа «быстро и медленно»
----	---------------------------------	---	---

21	Бросание в горизонтальную цель».	Дети метают в горизонтальную цель, прыгают в длину с места, ходят по кругу взявшись за руки двигаются под музыку.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ(с ленточкой). 3.ОД- метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) левой и правой рукой. 4.П/И «мы ногами топ-топ-топ». 5.Ходьба обычным шагом чередуются с ходьбой на носках.
22	«Ходьба по гимнастической скамейке».	Дети ходят по гимнастической скамейке, не теряя равновесие, катают мяч с попаданием в ворота под дугу, развивают внимание, ловкость и быстроту.	1.Ходьба и бег. 2.ОРУ(с платочками). 3.ОД-ходьба по гимнастической скамейке. 4.П/И «кот и мыши». 5.Ходьба за воспитателем.
23	«Прыжки в длину с места»	Дети прыгают в длину с места, ходят по наклонной доске вверх и вниз; развивают ловкость, глазомер, чувство равновесия, умение различать цвет и форму предмета; укрепляют мышцы туловища.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ(с погремушками). 3.ОД -Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 4.П/И «воробышки и автомобиль». 5.Ходьба друг за другом.
24	«Прыжки в длину с места на двух ногах. Ползание на четвереньках и подлезание»	Дети прыгают с места на двух ногах, ползают на четвереньках, подлезают под рейку, слушают сигналы и реагируют на них; развивают внимание, координацию движений.	1.Ходьба и бег за воспитателем. 2.ОРУ (сидя на стульях). 3.ОД- ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 4.П/И «Ирга с шишками». 5.Ходьба со сменой темпа
25	«Бросание вдаль правой и левой рукой»	Дети бросают вдаль правой левой рукой, ползают на четвереньках по гимнастической скамейке; развивают внимание и координацию движений, ловкость, быстроту.	1.Ходьба и бег друг за другом. 2.ОРУ с шишками. 3.ОД - метание на дальность правой и левой рукой. 4.П/И «беги и лови». 5.Ходьба друг за другом.

26	«Ходьба по наклонной доске вверх и вниз»	Дети ходят по наклонной доске вверх и вниз, бросают и ловят мяч, выполняют упражнения вместе, двигаются в соответствии со словами песни, выполняют некоторые танцевальные движения.	1.Чередование ходьбы и бега друг за другом. 2.ОРУ (с лентами). 3.ОД стоя. 4.Подвижная игра «выпал беленький снежок» 5.Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.
27	«Бросание вдаль».	Дети бросают мяч вдаль, ходят по гимнастической скамейке, ходят друг за другом со сменой направления; развивают чувство равновесия и ориентировку в пространстве; воспитывают чуткое отношение к животным, расширяют словарный запас.	1.Ходьба и бег друг за другом. 2.ОРУ(со стульями). 3.ОД - бросание на дальность мешочков с песком. 4.П/И «с собачкой». 5.Ходьба с остановкой по сигналу.
28	«Лазание по гимнастической стенке»	Дети лазают по гимнастической стенке, прыгают в длину с места; развивают чувство равновесия, ритма и умения соотносить свои движения со словами песни; воспитывают, смелость, выдержку и внимание.	1.Ходьба и бег между обручами. 2.ОРУ (с обручем). 3.ОД «ходьба по гимнастической скамейке» 4.П/И «самолеты». 5.Ходьба с остановкой на сигнал.
29	Тема 29. «Ходьба в колонне по одному».	Дети ходят в колонне по одному, бросают в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгают в длину с места, соблюдают указанное направление; проводят профилактику нарушений осанки, плоскостопия.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. 2.ОРУ (с мешочком). 3.ОД- бросание мешочков в горизонтальную цель. 4.П /И «Пузырь». Ходьба обычным шагом и на носках. 5.Ходьба обычным шагом и на носках.
30	«Ползание и подлезание за веревку»	Дети ползают и подлезают под веревку, бросают вдаль из-за головы по сигналу, согласовывают свои движения с движениями товарищей; развивают способность к подражанию, вниманию.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. 2.ОРУ (с мячом). 3.ОД-бросание мяча на дальность из-за головы на дальность. 4.П/И «Воронята». 5.Ходьба змейкой за воспитателем».

31	«Прыжки в длину с места».	Совершенствовать прыжки в длину с места, ходьбу по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер, координацию движения, ловкость и быстроту; укреплять дыхательную систему; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	1. Чередование ходьбы и бега - «идем в лес». 2.ОРУ (стоя) 3.ОД- ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 4.П/И «птички в гнездышках». 5.Ходьба друг за другом со сменой темпа.
32	«Ползание на гимнастической скамейке»	Дети закрепляют умение ползать по гимнастической скамейке, метать правой и левой рукой; учат быстро реагировать на сигнал.	1.Ходьба и бег по колонне по одному. 2. ОРУ (с флажком). 3.ОД- бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. 4.П/И «выпал беленький снежок» 5.Ходьба «стойка» в разных направлениях.
33	«Катание мяча»	Дети катят мяч, соблюдая направления при катании; упражняются в лазание по гимнастической стене, развивают координацию движений; учатся дружно играть.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с платочком. 2.ОРУ (с платочком). 3.ОД-катание мяча в воротах. 4.П/И «Догони меня». 5.Ходьба «Найди себе пару»
34.	«Ползание по гимнастической скамейке»	Дети совершенствуют умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползают по гимнастической скамейке; выполняют задание самостоятельно, тренируют разнообразнее движения, формируют осанку; развивают ловкость быстроту и координацию движений.	1.Ходьба и бег за воспитателем широким, свободным шагом. 2.ОРУ (с погремушкой). 3.ОД - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4.П/И «Снежинки и ветер». 5.Ходьба в колонне по одному.
35	. «Ходьба и бег в колонне по одному»	Дети закрепляют умение ходить и бегать в колонне по одному, прыгать в длину с места, метают в горизонтальную цель правой или левой рукой, развивают глазомер,	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному за воспитателем. 2.ОРУ (с кубиками).

		стараясь попасть в цель.	3.ОД – прыжки в длину с места на двух ногах. 4.П/И «Прятки». 5.Ходьба в колонне «Кто тише».
36	«Прыжки в длину с места»	Дети закрепляют умение прыгать в длину с места на четвереньках и ползать под рейку (веревку), ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие, ориентировки в пространстве, внимание, ловкость, быстроту.	1.Чередование ходьбы и бега в разные стороны (врассыпную). 2.ОРУ (с шишками). 3.ОД - ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 4.П/И «Вот сидит наш пес Барбос». 5.Ходьба змейкой за воспитателем с собакой.
37	«Метание на дальность».	Дети закрепляют умение метать вдаль правой и левой рукой, ходят по наклонной доске; развивают особенность к подражанию внимания.	1.Ходьба и бег в колонне по одному. 2.ОРУ (с лентой). 3.ОД - ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 4.П/И «Затейники» 5.Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
38	«Метание в горизонтальную цель».	Дети закрепляют умение метать в горизонтальную цель, прыгают в длину с места; развивают глазомер, координации движений, умение ориентироваться в пространстве; дети учатся быть внимательными друг к другу и при необходимости оказать помощь.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. 2.ОРУ (с мешочком). 3.ОД - бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4.П/И «Гуси». 5.Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки.
39	«Прыжки с высоты».	Дети спрыгивают с гимнастической скамейки, ходят по ней, ползают и подлезают, быстро реагируют на сигнал; развивают чувство равновесия, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту; укрепляют дыхательную систему.	1.Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. 2.ОРУ (с обручем). 3.ОД - ходьба по гимнастической скамейке. 4. П/И «Жуки». 5.Ходьба обычным шагом на носках.

40.	«Катание мяча друг другу».	Дети закрепляют умение катать мяч друг другу, метать вдаль из-за головы, быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. ОРУ(с мячом). 3. ОД - бросание мяча на дальность из-за головы. 4. П/И «Мишенька». 5. Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.
41	«Катание мяча в цель».	Дети закрепляют умение катать мяч в цель, метать вдаль из-за головы, согласовывают движения с движениями товарищей; развивают ловкость, выдержку и терпение.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. 2. ОРУ (со стульями). 3. ОД - метание вдаль из-за головы. 4. П/И «Мороз - красный нос». 5. Ходьба с остановкой по сигналу.
42	«Ползание и подлезание под скамейку».	Дети закрепляют умение ползать и подлезать под рейку, прыгают в длину с места; развивают умение ориентироваться в пространстве, действовать по команде.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке. 2. ОРУ (с флажком). 3. ОД- ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. 4. П/И «Прибежали в уголок». 5. Чередование ходьбы на носках с ходьбой с обычным шагом.
43	«Бросание в цель в прыжке в длину с места»	Дети закрепляют умение бросать в цель, прыгать в длину с места; развивают глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. ОРУ (с мячом). 3. ОД – ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 4. П/И «Берегись - заморожу». 5. Ходьба за «петушком» в разных направлениях.
44	«Ходьба по гимнастической скамейке».	Дети закрепляют умение ходить по гимнастической скамейке, бросают и ловят мяч, развивают внимание, умение ориентироваться в пространстве, ловкость и умение дружно играть.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную. 2. ОРУ (с платочком). 3. ОД ходьба по

			гимнастической скамейке друг за другом. 4. П/И «Лиса в курятнике». 5. Ходьба на носках и обычным шагом.
45	.«Ползание по гимнастической скамейке»	Дети закрепляют умение ползать по гимнастической скамейке, прыгать; развивать координацию движений, быстроту, умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть; расширять словарный запас.	1. Ходьба и бег. 2. ОРУ (с погремушкой). 3. ОД – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4. П/И- «Кот Васька». 5. Ходьба в колонне по одному за «котом» Васькой.
46	«Катание мяча».	Дети учат катать мяч, ползать на четвереньках; развивать глазомер и координацию движений, учить помогать друг другу, действовать в команде.	1. Ходьба и бег с кубиками в руках. 2. ОРУ (с кубиками). 3. ОД – ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 4. П/И – «Огород». 5. Ходьба обычным шагом на носка за «дедушкой».
47	«Катание мяча в цель»	Дети закрепляют умение катать мяч в цель; развивать выдержку, смелость, чувства равновесия, глазомер, точность движения.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. 2. ОРУ (с шишкой). 3. ОД - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4. П/И – «Куры и петух». 5. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
48	«Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с места в длину на двух ногах».	Дети закрепляют умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в длину с места на двух ногах; учат быстро реагировать на сигнал, развивают чувство равновесия и координацию движений, внимание, умение ориентироваться в пространстве.	1. Чередование ходьбы и бега. 2. ОРУ (с лентой). 3. ОД – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 4. П/И – «Подъезд». 5. Ходьба в колонне по одному.

49	«Метание двумя руками вдаль».	Дети закрепляют умение метать вдаль двумя руками из-за головы, катают мяч в ворота, сохраняя направление; обучают подражанию движениям лошадей и звукам, которые они издают; воспитывают чуткое отношение к животным.	1. Чередование ходьбы и бега. 2. ОРУ (с мячом). 3. ОД – бросание мяча на дальность из-за головы. 4. П/И – «Игра в лошадки». 5. Ходьба обычным шагом и на носках.
50	«Спрыгивание с гимнастической скамейки».	Дети ходят по гимнастической скамейке, спрыгивают с нее, метают вдаль из-за головы, ходят парами, развивают чувство равновесия; тренировать мышцы брюшного пресса.	1. Ходьба и бег между обручами. 2. ОРУ (с обручем). 3. ОД - ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. 4. П /И «Ноги маленькие, ноги большие». 5. Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходьба парами.
51.	«Ходьба по наклонной доске».	Закреплять умение ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку.	1. Ходьба бег по колонне по одному. 2. ОРУ (с мешочком). 3. ОД - Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. 4. П/И «Допрыгни до лошадки». 5. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.
52	«Ползание и подлезание под веревку».	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку.	1. Ходьба и бег змейкой между стульями. 2. ОРУ (на стуле). 3. ОД – ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза). 4. П/И «Солнышко и дождик». 5. Хдьба. Ритмично

53	«Метание вдаль одной рукой»	Формировать у детей умение метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; развивать координацию движений, быстроту; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	1.Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную. 2.ОРУ (с флажком). 3.ОД - прыжки в длину с места на двух ногах. 4.П/И «Заиньки перебегают». 4.Ходьба обычным шагом и на ногах.
54	«Бросание и ловля мяча».	Дети бросают и ловят мяч, ходят по наклонной доске, ползают на четвереньках, дружно и играют, помогают друг другу; развивают ловкость.	1.Ходьба и бег по колонне по одному по краям комнаты. 2.ОРУ (с мячом). 3.ОД – бросание и ловля мяча. 4.П/И «Солнечные зайчики» 5.Ходьба гурьбой за воспитателем.
55	«Прыжки в длину с места».	Закреплять умение прыгать в длину с места, ползать по гимнастической скамейке; развивать разностороннюю координацию движений, самостоятельно и быстро реакцию на команды.	1.Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. 2.ОРУ (с платочками). 3.ОД - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4.П/И «Мой веселый, звонкий мяч». 5.Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя.
56	«Прыжки с высоты».	Закреплять у детей умение спрыгивать со скамейки, метать в горизонтальную цель, ползать на четвереньках, бегать в разном темпе; развивать координацию движений, чувство ритма, умение сохранять направление при метании предметов.	1.Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке. 2.ОРУ (с погремушкой). 3.ОД – ходьба на четвереньках друг за другом – «кошечки идут». 4.П/И «Дорожка препятствий». 5.Ходьба в колонне по одному обычным

			шагом и на носках.
57	«Ходьба по гимнастической скамейке».	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, бросать и ловить мяч; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание; обучать игре с куклой.	1. Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. 2. ОРУ (стоя). 3. ОД – ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (3-4). 4. П/И «Спрячу куклу машу». 5. Спокойная ходьба друг за другом».
58	«Прыжки в длину с места».	Дети закрепляют умение прыгать в длину с места, метать в горизонтальную цель и ползать с подлезанием; приучать детей соизмерять силу броска с расстоянием до цели, быстро реагировать на сигнал; развивать внимание и память.	1. Ходьба и бег по одному с платочком в руке. 2. ОРУ (с платочками). 3. ОД – ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 4. П/И «Найди». 5. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.
59	«Бросание мяча вдаль».	Закреплять у детей умение метать вдаль из-за головы и катать мяч друг другу; развивать глазомер, координацию движений, ловкость; умение дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	1. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную. 2. ОРУ (с погремушкой). 3. ОД – бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. 4. П/И «Птицы и автомобиль». 5. Ходьба по кругу, взявшись за руки».
60	«Бросание мяча вверх и вперед».	Дети бросают мяч вверх и вперед, ходят по наклонной доске; развивают чувство равновесия, ловкости и смелости.	1. Ходьба с ритмичными ударами кубика о кубик. Бег в колонне по одному. 2. ОРУ (с кубика). 3. ОД – ходьба по наклонной доске вверх и вниз». 4. П/И «Котят и щенята».

			5. Ходьба в рассыпную парами.
61	«Бросание на дальность одной рукой».	Закреплять у детей умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места; развивать смелость, ловкость, умение по сигналу прекращать движения; обучать правильной ходьбе, умению ориентироваться в помещении.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. ОРУ (с шишками). 3. ОД – метание шишек на дальность правой и левой рукой. 4. П/И «Идем по мостику». 5. Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.
62	«Бросание и ловля мяча».	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, бросать и ловить мяч; дожидаться сигнала воспитателя и действовать по нему; развивать чувство ритма, умение двигаться в такт словам.	1. Ходьба и бег с лентой в руке. 2. ОРУ (с лентой). 3. ОД – ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. 4. П/И «Солнышко и дождик». 5. Ходьба «Кто тише».
53	«Метание вдаль от груди».	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке и метать вдаль от груди; развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство, ритма, умение реагировать на сигнал, двигаться в разном темпе.	1. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках – «едут автомашины». 2. ОРУ (с обручем). 3. ОД – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4. П/И «Птичка в гнездышке». 5. Ходьба в колонне по одному.
54.	«Ходьба по наклонной доске».	Закреплять у детей умение метать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, бросать предмет в определенном направлении; развивать чувство равновесия, умение двигаться красиво; подражать движениям бабочки.	1. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. 2. ОРУ (с мешочком). 3. ОД – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. П/И «Бабочки». 5. Ходьба друг за другом обычным

			шагом и на носках.
65	«Ходьба по наклонной доске». (закрепление)	Закрепить умение у детей ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места, метать вдаль из-за головы, бросать и ловить мяч; развивать смелость, ловкость и самостоятельность; учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	1. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. 2. ОРУ (с мячом). 3. ОД – бросание на дальность из-за головы обеими руками. 4. П/И «Лов и бросай – мяч не потеряй». 5. Ходьба по кругу, взявшись за руки
66.	«Ползание и подлезание под дугу».	Закреплять умение у детей метать вдаль одной рукой, ползать, подлезать под дугу, прыгать; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал, координацию движений.	1. Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем между стульями. 2. ОРУ (со стульями). 3. ОД – бросание мешочков на дальность левой рукой. 4. П/И «Мячик». 5. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.
67.	«Ходьба по гимнастической скамейке». (закрепление).	Закреплять умение у детей метать вдаль одной рукой, ходить по гимнастической скамейке; развивать ловкость, чувство равновесия и глазомер, координацию движения.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. 2. ОРУ (с платочком). 3. ОД – ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза). 4. П/И «Покати ко мне». 5. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

68	«Прыжки в длину с места».	Закреплять умение у детей прыгать в длину с места, бросать вдаль из-за головы, катать мяч; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, мышцы туловища и конечностей.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2.ОРУ (стоя). 3. ОД – бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. 4.П/И «Солнышко и дождик». 5.Ходьба в колонне по одному «Кто тише».
69	«Прыжки с высоты».	Закреплять умения у детей бросать мяч, ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее; развивать чувство равновесия, смелость координацию движения; воспитывать выдержку и внимание.	1. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа. 2.ОРУ (с мячом). 3. ОД – бросание мяча на дальность через сетку вверх и двумя руками. 4.П/И «Загорелся кошкин дом». 5.Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.
70	«Ползание по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее».	Закреплять у детей умение катать мяч, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; развивать чувства равновесия.	1.Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа. 2.ОРУ (с обручами) 3.ОД – ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4.П/И «Мотыльки». 5.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.
71	«Бросание вдаль одной рукой».	Закреплять у детей умение бросать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	1.Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. 2.ОРУ (с мешочком). 3.ОД – бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. 4.П/И «Ниточка накручивается». 5.Ходьба друг за

			другом в замедленном темпе.
72	«Метание вверх и вперед».	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической, прыгивать с нее, метать вверх и вперед, быстро реагировать на сигнал.	1. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках. 2. ОРУ (с мячом). 3. ОД – бросание мяча через сетку и в сетку. 4. П/И «Игра с куклой». 5. Ходьба обычным шагом и на носках.

2 младшая группа (3-4 года)

№ п/п	Тема занятия (НОД)	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
1. сентябрь	Занятие 1 (1 неделя) Стр.23	Развивали ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учили ходьбе по уменьшенной площади опоры; сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами, ходьба и бег двумя линиями Подвижная игра «Бегите ко мне».
2. сентябрь	Занятие 2 (2 неделя) Стр. 24	Упражняли детей ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Найдём птичку». Подвижная игра «Догони меня».
3. сентябрь	Занятие 3 (3 неделя) Стр.25	Развивали умение действовать по сигналу воспитателя; показали энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	Общеразвивающие упражнения с мячом, основные виды движений Прокатывание мячей «Прокати и догони». Подвижная игра «Кот и воробушки».
4. сентябрь	Занятие 4 (4 неделя) Стр.26	Развивали ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; группироваться при лазании под шнур.	Общеразвивающие упражнения с кубиками, основные виды движений ползание опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Быстро в домик». Игра «Найдём жучка».
5. октябрь	Занятие 5 (1 неделя) Стр. 28	Упражняли в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры;	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений - равновесие

		развивали умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	«Пойдём по мостику». Подвижная игра «Догони мяч».
6. октябрь	Занятие 6 (2 неделя) Стр. 29.	Упражняли в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений – прыжки из обруча в обруч, прокати мяч. Игровое упражнение «Машины поехали в гараж».
7. октябрь	Занятие 7 (3 неделя) Стр.30	Упражняли в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивали ловкость в игровом задании с мячом.	Общеразвивающие упражнения с мячом, основные виды движений - прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч»
8. октябрь	Занятие 8(4 неделя) Стр.31.	Упражняли детей ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивали координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках, основные виды движений – ползание «Крокодилы», лазанье под шнур, равновесие – «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Кот и воробушки».
9. ноябрь	Занятие 9 (1 неделя) Стр.33.	Упражняли детей в равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Общеразвивающие упражнения с ленточками, основные виды движений – равновесие «В лес по тропинке», прыжки «Зайки – мягкие лапки». Подвижная игра «Ловкий шофёр». Игра «Найдём зайчонка».
10. ноябрь	Занятие 10 (2 неделя) Стр.34	Упражняли в ходьбе колонной по одному; с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, совершенствовали умение приземляться на полусогнутые ноги; упражняли в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Общеразвивающие упражнения с обручем, основные виды движений-прыжки «Через болото», прокатывание мячей «Точный пас». Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра «Где спрятался мышонок?».
11. ноябрь	Занятие 11(3 неделя) Стр.35	Развивали умение действовать по сигналу воспитателя; координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражняли в ползании.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений – игровое задание с мячом «Прокати – не задень», «Проползи – не задень». Подвижная игра «По ровненькой дорожке».
12. ноябрь	Занятие 12	Упражняли детей в ходьбе с выполнением заданий, развивали	Общеразвивающие упражнения с флажками,

	(4неделя) Стр.37	внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, координацию движений; в равновесии.	основные виды движений – ползание, игровое задание «Паучки». Подвижная игра «Поймай комара».
13. декабрь	Занятие 13 (1неделя) Стр.38	Упражняли умение детей в ходьбе и беге врассыпную, развивали ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	Общеразвивающие упражнения с кубиками, основные виды движений-равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки». Подвижная игра «Коршун и птенчики».
14. декабрь	Занятие 14 (2неделя) Стр.40	Упражняли детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; прокатывание мяча.	Общеразвивающие упражнения с мячом, основные виды движений-прыжки со скамейки (высота 20см), прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик».
15. декабрь	Занятие 15 (3неделя) Стр.41	Упражняли детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Общеразвивающие упражнения с кубиками, основные виды движений - прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу «Проползи – не задень». Подвижная игра «Лягушки». Игра малой подвижности «Найдём лягушонка».
16. декабрь	Занятие 16 (4неделя) Стр.42	Упражняли детей в ходьбе и беге врассыпную, развивали ориентировку в пространстве; упражняли в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках, основные виды движений – ползание. Игровое упражнение «Жучки на брёвнышке»; равновесие «Пройдём по мостику». «Подвижная игра «Птица и птенчики». Игра малой подвижности «Найдём птенчика».
17. январь	Занятие 17 (1неделя) Стр.43	Упражняли в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	равновесие «Пройди – не упали», прыжки «Из ямки в ямку». Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдём цыплёнка?».
18. январь	Занятие 18	Упражняли детей в ходьбе колонной по одному; беге	Общеразвивающие упражнения с обручем,

	(2неделя) Стр.45	врассыпную; прыжках на двух ногах между предметами; прокатывании мяча, развивали ловкость и глазомер.	основные виды движений – прыжки «Зайки – прыгуны». Подвижная игра «Птица и птенчики».
19. январь	Занятие 19 (3неделя) Стр.46	Упражняли в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивали ловкость при катании мяча друг другу; упражнение в ползании, развивали координацию движений.	Общеразвивающие упражнения с кубиками, основные виды движений – «Прокати - поймай», «Медвежата». Подвижная игра «Найди свой цвет».
20. январь	Занятие 20 (4 неделя). Стр. 47	Упражняли в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировали правильную осанку при ходьбе по доске.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений – ползание под дугу, равновесие «По тропинке». Подвижная игра «Лохматый пес».
21. февраль	Занятие 21 (1 неделя). Стр.50	Упражняли в ходьбе и беге врассыпную; прыжках из обруча в обруч. Показали ходить переменным шагом через шнур.	Общеразвивающие упражнения с обручем, основные виды движений – равновесие «Перешагни не наступи», Прыжки «С пенька на пенёк». Подвижная игра «Найди свой цвет».
22. февраль	Занятие 22 (2 неделя). Стр.51	Упражняли детей в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; в прокатывании мяча друг другу. Показали приземляться	Общеразвивающие упражнения с малым обручем, основные виды движений – прокатывание мяча «Ловко и быстро», Прыжки «Весёлые воробышки». Подвижная игра «Воробушки в гнёздышках».
23. февраль	Занятие 23 (3 неделя). Стр.52	Упражняли детей в ходьбе переменным шагом через шнуры; в беге врассыпную; бросать мяч через шнур; подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.	Общеразвивающие упражнения с мячом, основные виды движений- бросание мяча через шнур. Подвижная игра «Воробушки и кот».
24. февраль	Занятие 24 (4 неделя). Стр.53	Упражняли детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; беге врассыпную; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; сохраняли равновесие при ходьбе по доске.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений - лазание под дугу в группировке «Под дугу». Подвижная игра «Лягушки». Игра «Найдём лягушка».
25. март	Занятие 25 (1 неделя). Стр.54	Совершенствовали умение детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; мягко	Общеразвивающие упражнения с кубиками, основные виды движений – «Ровным шагом», прыжки «Змейкой».

		приземляться в прыжках с продвижением вперед.	Подвижная игра «Кролики».
26. март	Занятие 26 (2 неделя). Стр.56	Упражняли детей в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомили с прыжками в длину с места, прокатывали мяч между предметами.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений – прыжки «Через канавку», катание мячей друг другу «Точно в руки». Подвижная игра «Найди свой цвет».
27. март	Занятие 27 (3 неделя). Стр.57	Упражняли детей в ходьбе и беге по кругу; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Показали бросать мяч о землю и ловили двумя руками	Общеразвивающие упражнения с мячом, основные виды движений – «Брось – поймай», построение в круг, ползание на повышенной опоре (скамейке). И/У «Муравьишки». Подвижная игра «Серый зайка умывается». Игра «Найдём зайку?».
28. март	Занятие 28 (4 неделя). Стр.58	Упражняли детей в ходьбе парами; беге врассыпную; ходьбе с перешагиванием через брусок. Совершенствовали умение детей правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений – ползание «Медвежата», равновесие. Подвижная игра «Автомобили».
29. апрель	Занятие 29 (1 неделя). Стр.60	Упражняли детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, сохраняли устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках в длину с места.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками, основные виды движений – равновесие, ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, прыжки «Через канавку». Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная игра «Где цыпленок?»
30. апрель	Занятие 30 (2неделя). Стр.61	Упражняли детей ходить колонной по одному; бегать врассыпную; в прыжках с места. Совершенствовали умение приземляться одновременно на обе ноги, упражняли в бросании мяча об пол.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур), основные виды движений – прыжки из кружка в кружок. Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо».
31. апрель	Занятие 31 (3 неделя). Стр.62	Упражняли ходить и бегать врассыпную; бросали мяч вверх и ловили его двумя руками; ползали по доске.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений – бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по

			гимнастической скамейке «Медвежата». Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?».
32. апрель	Занятие 32 (4 неделя). Стр.63	Упражняли в ходьбе и беге колонной по одному; влезали на наклонную лесенку; в ходьбе по доске, формировали правильную осанку.	Общеразвивающие упражнения с обручем, основные виды движений – ползание «Проползи – не задень», равновесие «По мостику». Подвижная игра «Воробушки и автомобиль», «Огуречик , огуречик».
33. май	Занятие 33 (1 неделя). Стр.65	Упражняли ходить и бегать по кругу; - сохраняли равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в перепрыгивании через шнур.	Общеразвивающие упражнения с кольцом, основные виды движений – равновесие, ходьба по наклонной доске. Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок».
34. май	Занятие 34 (2 неделя). Стр.66	Упражняли ходить и бегать врассыпную; в подбрасывании мяча; в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.	Общеразвивающие упражнения с мячом, основные виды движений – прыжки «Парашютисты». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал».
35. май	Занятие 35 (3 неделя). Стр.67	Упражняли ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; бегать врассыпную; подбрасывали мяч вверх и ловили его;	Общеразвивающие упражнения с флажками, основные виды движений - броски мяча вверх и ловля двумя руками, ползание по скамейке. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».
36. май	Занятие 36 (4 неделя). Стр.68	Упражняли в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; в равновесии. Совершенствовали умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений – лазание на наклонную лесенку. Подвижная игра «Коршун и наседка», «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай».

Тематический план

Средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Тема занятия (НОД)	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
сен 1-3	Здравствуй детский сад	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.	I. Ходьба на носочках, руки вверх; на пятках- руки за спиной. Бег в колонне по одному. II. ОРУ №1 б/п. ОВД. 1) Прыжки на двух ногах на месте. 2) Ходьба и бег м/у двумя линиями. П/и «Солнышко и дождик». III. Дых/у «Отбойный молоток».
4-6	Осень пришла	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; упражнять в умении точно действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. Бег врассыпную. II. ОРУ №1 б/п. 1) И/У «Не пропусти мяч» 2) И/у «Не задень» П/и «Солнышко и дождик» III. И.м.п. «Найди флажок». Дых/у «Отбойный молоток».
7-9	Дары осени	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному и врассыпную; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы с различным положением рук. Бег врассыпную. II. ОРУ №1. ОВД. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2) Ходьба и бег м/у двумя линиями (ширина-15см). П/и «Соберем урожай». III. Пальч/г «Дружба пальчиков».
10-12	Осенняя прогулка	Упражнять детей в ходьбе и беге на носках в колонне по одному; ознакомить с прокатыванием мяча друг другу; упражнять в прыжках.	. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на S=0,5м одна от другой; ходьба и бег врассыпную. II. И/у «Прокати обруч». И/у «Вдоль дорожки» П/и «Найди пару» III. Ходьба в колонне по одному. И.м.п «Найди флажок
окт 1-3	Я расту здоровым	Упражнять детей в ходьбе, огибая предметы, расставленные по углам зала; повторить подбрасывание и	I. Ходьба и бег, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Ходьба с высоким подниманием

		ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках из кружка в кружок	колен; пятки вместе носки врозь. II.И/у «Мяч через сетку» И/У « Кто быстрее до кубика» П/И «Воробышки и кот» III.Ходьба в колонне по одному. Дых/у «Насос»
4-6	Я и моя семья	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; учить ходить по доске, положенной на пол; умению группироваться при подлезании под шнур; продолжать упражнять в прыжках на двух ногах.	.Ходьба и бег врассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен «петушок», «пингвины»- пяточки вместе, носочки врозь. II.ОРУ №2. ОВД: 1) Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2)Ходьба по доске (а=15см),положенной на пол. 3)Прыжки на двух ногах до кубика (S=2,5м) 2-3 раза П./и «У медведя во бору». III.Пальч/г «Замок» «Моя семья».
7-9	Познаем себя	Упражнять детей перебрасывать мяч друг другу: развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	I. Ходьба и бег, огибая предметы, поставленные по углам площадки. II.И/у «Перебрось- поймай» И/у «Успей поймать» И/у «Вдоль дорожки» П/и «Огуречик, огуречик...»
10-12	семья	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остано- вкой по сигналу; повторить упражне- ния в ходьбе и беге между двумя ли- ниями; упражнять в прыжках с продвижением вперед	I. Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пят- ках, с высоким подниманием бедра II.Ору №3 без предметов. ОВД: 1)Ходьба и бег м/у двумя линиями (Ширина 20см). 2) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1.5-2м). П/и «Мыши в кладовой» III.ИМП «Где спрятался мышонок».Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
нояб 1-3	Моя малая родина	Совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости; мягко приземляться в прыжках	IVвод. часть: Ходьба и бег врассыпную. II.Осн.часть: I.ОРУ №5 без предметов. 2.ОВД: а) Ходьба и бег между двумя линиями (ширина20см)) – (листочка между деревьями ищет зайчика) б) Прыжки из обруча в обруч (зайки перепрыгивают через кочки). 3.П/и «поймай оленя». III.Закл. часть: И.м.п. «Найди зайца».Пальчиковая игра «друзья»
4-5	Животные коми края	Упражнять в подражании животным в ходьбе и беге;	I. Ходьба «петушок», «гуси» и бег «лошадки», «мышки»

		упражнять в ползании на ладошках и коленках; закрепить правила игр	П.а)П/и «У медведя во бору» б) П/и «Котята и щенята» П/и «Найди свой домик» Ш.И.м.п. «Угости животных».
6-8	Моя республика	Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления; прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	I.Ходьба и бег со сменой направления. II.1ОРУ №6 с мячом среднего размера. 2.ОВД: а) Прокатывание мяча друг другу (расстояние между детьми 1,5-2м) б) Подлезание под дугу (высота 50см). в) П/и «Воробушки и кот». III Веселый тренинг «Колобок».Имп «Каравай». Пальчиковая гимнастика «Пирожки»
9-12	Зима спешит	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; закреплять умение подлезать под шнур на четвереньках; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I.Ходьба колонной по одному с выполнением заданий: «бабочки»-остановится и помахать крылышками, «лягушки»-присесть и попрыгать. Бег. II.1.ОРУ №.6 с мячом среднего размера. 1.ОВД а) Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см). б) Ходьба по доске, руки на поясе. 3. П/и «Птичка и птенчики». III.Ходьба и бег друг за другом.
Дек 1-3	В зимнем лесу	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.	Сюжетное занятие «В зимнем лесу» I. Ходьба и бег враспынную.(снежинки летают медленно и быстро) II.1.ОРУ №12 с маленькими мячами (снежные комки). 2.а) Ходьба по доске (ширина15см)- идем по снежной тропинке. б) Прыжки на двух ногах (расстояние 1,5-2м) - перепрыгнуть снежную кочку. 3.П/и «Попади в снежный ком» III.Имп «Найди снеговика». Дых/у «Погреем ручки».
4-6	Зимовье зверей	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться; прокатывать мяч вокруг предметов.	I. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. II.1.ОРУ № без предметов. 2.ОВД: а) Ходьба по скамейке и спрыгивание с нее - идем по снежному валу и спрыгиваем вниз. б) Прокатывание мяча вокруг предмета (катаем снежный ком) 3.П/и «Зайка беленький».

			III. Ходьба друг за другом в колонне.
7-9	Зимовье зверей	Упражнять в ходьбе на носочках и беге врассыпную; прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола	Тема «В гости к белочкам» («Физ. развитие детей 2-7 лет» стр. 25) I. Ходьба на носочках и бег в рассыпную. II.1. ОРУ №6 с мячами среднего размера. 2. ОВД: а) Катание мячей друг другу (расстояние между детьми 1,5-2м). б) Подлезание под дугу не касаясь пола. 3. П/и «Сделай запасы на зиму». III. И/у «Мы топаем ногами...»
10-12	Скоро новый год	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; подлезать под шнур, не касаясь руками пола; формировать правильную осанку при ходьбе по доске.	I. Ходьба с выполнением заданий «елочка»- руки вниз, «березка»- руки поднять вверх, «пенек»- присесть, обняв колени. Бег друг за другом. II.1. ОРУ №8 с платочками. 2. ОВД: а) Подлезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола. б) Ходьба по доске (ширина 15см) руки в стороны. 3. П/и «Найди свой цвет». III. ИМП «Угадай, кто как кричит».
Янв 1-3	Зимние забавы	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, ходить переменными шагами, через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч.	I. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба на носочках и на пяточках. II.1. ОРУ №12 с малыми мячами. 2. ОВД: а) ходьба, перешагивая через шнуры. б) Прыжки из обруча в обруч. 3. П/и «собери снежки». III. ИМП «Угадай кто как кричит».
4-6	Как зимуют птицы	Упражнять в ходьбе, с выполнением заданий; при спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.	. Ходьба с выполнением заданий: «зайки», «петушок». Бег врассыпную. II.1. ОРУ №12 с малыми мячами. 2. ОВД: а) Спрыгивание со скамейки (высота 15см). б) Прокатывание мячей в прямом направлении. 3. П/и «Птички в гнездышках». III. ИМП «Найди птичку». Дых/у «Кукушка»
7-9	Зимний спорт	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную. Бросать мяч через шнур; подлезать под шнур, не касаясь руками пола.	Тема: В гости к Снеговика I. Ходьба, перешагивая через шнуры. Задания «зайка», «волк», «медведь», «лисичка». Бег обычный. II.1. ОРУ №9 без предметов. 2. ОВД: а) Бросание мяча через шнур двумя руками.

			б) Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Выпрямиться и хлопнуть над головой в ладошки. 3. Х./и «Собери снежки». III Упр-е на дыхание
9-12	Зимние забавы	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную. Бросать мяч через шнур; развивать глазомер при прокатывании мяча в ворота.	I. Ходьба, перешагивая через шнуры. Бег обычный. II. 1. ОРУ №9 без предметов. 2. И/у «Перебрось мяч» И/у «Прокати мяч в ворота» П/и «Догони мяч» 3. И.м.п «Передай мяч соседу»
Фев 1-3	Мы-военные	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.	.Ходьба и бег с изменением направления. II. ОРУ №11 без предметов. ОВД: 1. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П/и «ловишка». III. Пальч/и «Дружба пальчиков»
4-6	солдаты	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.; познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги); прокатывать мяч между предметами.	I. Ходьба парами и бег врассыпную.. II. ОРУ №11. ОВД: 1) Прыжки в длину с места 2) Прокатывание мяча между предметами (покатаем снежный ком) П/и «займи домик» III. Пальч/и
7-9	Самые сильные	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.; познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги); прокатывать мяч между предметами.	I. Ходьба парами и бег врассыпную II. ОРУ №11. И/у «Перепрыгнем через ручеек» И/у «Катим шарик по дорожке» П/и «Кот и мыши» III. Ходьба с выполнением задания «Котят», «Мышата»
10-12	Наша Армия	Ходить и бегать по кругу; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; прокатывать мяч в ворота.	.Ходьба и бег по кругу . II. Ору № 13 с флажками. И/у «Брось мячик и поймай» И/у «Попади в воротики» И/у «Кто дальше бросит» П/и «займи место» III. Пальч/и
Март 1-3	Весна спешит	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	I. Ходьба и бег с изменением направления. II. ОРУ №14 без предметов. И/у «Пройдем по узкой дорожке» И/у «С кочки на кочку» П/и «У медведя во бору» III. Пальч/и «Дружба пальчиков»
4-6	Традиции нашей	Ходьба с выполнением заданий, бегать врассыпную; упражнять в бросании мяча о пол: развивать	I. Ходьба с заданиями: «воробушки», «медведи», «великаны».

	республики	силу броска.	II.ОРУ №14 без предметов. И/у «Брось мячик и поймай» И/у «Попади в воротики» И/у «Кто дальше бросит» П/и «Мыши в кладовой» III.Пальч/и «Засолка капусты»
7-9	Весенний лес	Ходить и бегать врассыпную; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по доске	Тема «Путешествие в весенний лес» 17 стр. «Сценарии спорт. празд-в и мероприятий» I.Ходьба и бег врассыпную. II.ОРУ №6 с мячами среднего размера. ОВД.1) Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2) Ползание по скамейке, опираясь на ладони и колени. П/и «Догони зайку». Веселый тренинг «Веселые медвежата» III.Дыхат/и «Надуем шарик»
10-12	Мои игрушки	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; влезать на наклонную лесенку; упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.	I.Ходьба и бег с выполнением заданий. II.ОРУ № 6 с мячами среднего размера. ОВД:1)Влезание на наклонную лестницу. 2) Ходьба по доске (ширина 15см). П/и «Береги свою игрушку». III.Пальч/и «Лодочка». И.м.п «Найди мишутку»
Апр 1-3	Весна наступила	Ходить и бегать врассыпную; продолжать упражнять приземляться на носочки в прыжках в длину с места; упражнять в подбрасывании мяча вверх.	I.Ходьба и бег врассыпную. II.ОРУ № 15 с кольцами. ОВД.1)Прыжки в длину с места (расст-е м/у шнурами 15см). 2)Подбрасывание мяча вверх двумя руками. П/и «Береги предмет». III.Дых/у «Насос».
4-6	Птицы весной	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.	I.Ходьба и бег с заданиями: «лягушки»- присесть, «Лошадки»- высоко поднимая колени. Бег врассыпную. II.ОРУ № 16 с обручем. ОВД.1)Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2)Ползание по скамейке на четвереньках. П/И «Воробышки и кот». III.Ходьба в колонне друг за другом. Дых/у «Подуем на перышко»
7-9	огород	Упражнять в ходьбе, отрабатывая попеременный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; закрепить умение залезать на наклонную лесенку, не пропуская	IXходьба, перешагивая через шнуры, бег врассыпную. II.ОРУ № 16 с обручем. ОВД.1)Влезание на наклонную лесенку.

		реек; упражнять в равновесии.	2)Ходьба по доске. П/И «Найди свой цвет». Ш.Дых/у «Ветер».
10-12	тренировка	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.	I.Ходьба и бег с заданиями: «лягушки»- присесть, «Лошадки»- высоко поднимая колени. Бег врассыпную. II.ОРУ № 16 с обручем. ОВД.1)Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2)Ползание по скамейке на четвереньках. П/И «. Найди свое место» Ш.Ходьба в колонне друг за другом. Дых/у
Май 1-3	День победы	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; ознакомить с ходьбой по наклонной доске; в прыжках с продвижением вперед; упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами.	.Ходьба с выполнением заданий: «солдаты», Бег врассыпную. II.1.ОРУ №9 с кубиками. 2.ОВД: а) Ходьба по наклонной доске. б) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. П/И «Найди свой домик». Ш. Упр-е на дыхание «шарик».
4-6	Дикие и домашние животные	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Развивать умение легко находить свое место при совместных построениях и в играх; развивать мелкую моторику.	I.Ходьба с выполнением заданий: «зайки», «петушки». II П/и «Спрячемся в домике» П/и «Покатаемся на лошадке» П/и «По ровненькой дорожке» Ш И.м.п «Найди флажок».Пальч/г «Этот пальчик хочет спать...»
7-9	Скоро лето	Учить ходить по краям площадки в колонне по одному; упражнять в беге врассыпную; в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	I.Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. II .ОРУ с цветочками. 2. ОВД: а) Прыжки в длину с места (S=15см) б) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П/и «Найди свою клумбу» Ш Дых/у « Подуем на бабочку». Ходьба друг за другом.
10-12	Здравствуй, лето	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; бросать мяч вдаль двумя руками; подлезать под шнур, не касаясь руками пола.	.Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. II .ОРУ с мячом 2. ОВД: а) Бросание мяча вдаль двумя руками. б). Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола П/и «Мы топаем ногами» Ш Ходьба парами. П/гимнастика «Моя семья»

Старшая группа(5-6 лет)

Сен 1-3	Здравствуй, детский сад	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и в прыжках; развивать глазомер.	I. Ходьба и бег в чередовании. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сгибая пальцы в кулак на каждый шаг. Ходьба «Пингвины», «Петушки», «Цапля». II.1) ОРУ №1 без предметов. ОВД: 1) «Пингвины». 2) «Не промахнись». 3) «По мостику» П/и «Ловишки с ленточками»
4-6	осень золотая	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, сохранять устойчивое равновесие, формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках, с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	I.Ходьба и бег врассыпную, боковым галопом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба. Перестроение в три колонны. II.ОРУ №1 б.п. ОВД:1)Ходьба по г/с с перешагиванием ч/з кубики (ч/з набивные мячи, руки за головой). 2)Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (м/у предметами). 3) Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах двумя руками из-за головы 10-12 раз (шеренге после удара мячом о пол) П/и «Не оставайся на полу». III.Ходьба друг за другом в колонне по одному. Дых/г «Паровоз»
7-9	Звери осенью	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; ходьбе на носках с упражнениями для рук; энергичному отталкиванию от пола одной ногой и приземлению на две ноги (на батут); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками	.Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках и пятках с различным положением рук. Ходьба «пауки». Бег. Заключительная ходьба. II.ОРУ №1 б.п. ОВД: 1) Прыжки 2) Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками (12-15 раз). 3)Отбивание мяча об пол двумя руками (12-15 раз). П/и «Мышеловка». Веселый тренинг «Качалочка». III. Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
10-12	Дары осени	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; ходьбе на носках с упражнениями для рук; энергичному	I.Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках и пятках с различным положением рук. Ходьба «пауки». Бег. Ходьба. II Игровые упражнения.

		отталкиванию от пола одной ногой и приземлению на две ноги; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками	1) «Не урони» 2) « Не задень» 3) « Допрыгни» П/и «Найди свой домик» III. Малоподвижные игра «Найди и промолчи» Заключительная ходьба.
Окт 1-3	Я расту здоровым	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Тема « Я здоровье берегу, сам себе я помогу» I. Ходьба и бег врассыпную, боковым галопом, между кеглями, поставленными в один ряд. Бег. Ходьба. II. ОРУ №1 б.п. ОВД: 1) Ходьба по г/с боком, перешагивая ч/з кубики. 2) Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 штук) правым и левым боком. Расстояние м/у шнурами 35-40см. 3) Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах двумя руками от груди (8-10 раз). П/и «Не оставайся на полу». Веселый тренинг «Аист» III. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Дых/г «Паровоз»
4-6	Познаю себя	Повторить ходьбу и бег врассыпную; закреплять умение быстро находить свое место в колонне; учить прикатывать мяч правой и левой рукой в заданном направлении; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие; развивать ловкость в игре.	Тема «Путешествие в страну Здоровья» I. Ходьба и бег врассыпную, и/у «Быстро в колонну» боковым галопом. II. ОРУ №3 б.п. И/у «Пингвины» И/у «Не промахнись» И/у «По мостику» П/и «Ловишки»
7-9	Моя семья	Упражнять с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при подпрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу	I. Ходьба на носках, руки наверху; на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки за спиной, по сигналу «поворот» колонна поворачивает в другую сторону; бег с перешагиванием через бруски. II. ОРУ №3 б/п. ОВД: 1) Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. 2) Прыжки высоту «достань предмет». 3) Ползание на четвереньках с переползанием ч/з препятствия. П/и «Мышеловка».

10-12	Профессия-	Упражнять в ходьбе на носках, на пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом 4 повтор игровых упражнений с бегом и прыжками, развивать ловкость и увертливость в игре.	III.ИМП «Нос, пол, потолок». I.Ходьба на носках, руки наверху; на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки за спиной. Бег в течении 1.5 мин в умеренном темпе. II. И/у «Передай мяч» III.И.м.п «Найди и промолчи
нояб 1-3	Родная страна	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий; ходьбу по доске, прокатывая перед собой мяч; отрабатывать навык прыжка на двух ногах, преодолевая препятствия: упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	I.Ходьба с речевым сопровождением «На водопой»: лосенок –топающий шаг; лисенок- на носочках; ежонок – в приседе; медвежонок- на внешнем своде стопы; бельчата – поскакивают. Бег широким шагом -«волк», мелким шагом на носочках- «мышонок». Обычная ходьба. Перестроение в три колонны. II.Ритмическая гимнастика под музыку «Зверобика» . ОВД:1)Ходьба по доске, прокатывая мяч перед собой.(мышка делает запасы) 2)Перепрыгивание через бруски на двух ногах (расстояние 50 см, 2-3 раза) - (заяц ищет вкусные ивовые веточки) 3)Передача мяча друг другу двумя руками от груди (белочки собирают шишки). Веселый тренинг «Танец медвежат» П/И «Хитрая лиса». III.ИМП «Найди домик животному».Пальч/гимн Заяц и волк».
4-6	Символы России	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий; развивать точность движений и ловкость в игре с мячом; воспитывать выдержку.	1.лосенок –топающий шаг; лисенок- на носочках; ежонок – в приседе; медвежонок- на внешнем своде стопы; бельчата – поскакивают. Бег широким шагом -«волк», мелким шагом на носочках- «мышонок». Обычная ходьба. III.И.с.п «Найди свой дом» 3. П/и «Мышеловка» III.И.м.п. «Угадай по голосу». Дых/у «Сильный и слабый ветер»
7-9	Столица	Упражнять в ходьбе, с выполнением заданий по сигналу преподавателя; прыжкам на правой и левой ногах попеременно с	I.Ходьба с выполнением задания по сигналу преподавателя: свисток - «пингвины» с развернутыми в сторону носками, руки прижаты к туловищу; удар в бубен –

		продвижением вперед; повторить пролезание под дугу боком; развивать точность движения при метании в горизонтальную цель.	«петушки»- высоко поднимая колени, с взмахами рук. Бег легкий, с высоким подниманием колен «лошадки», широким шагом - «волк»; обычный бег Перестроение в три колонны. II.Ритмическая гимнастика «Зверобика» ОВД:1)Метание мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 3м) (накидаем белке в дупло орешков). 2)Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед (длина 6м)- (белочка радуется). 3)Пролезание под дугу боком, не касаясь пола в группировке (медведь залезает в берлогу) П/и «Бездомный заяц».
10-12	Зима спешит к нам	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; повторить пролезание под дугу боком; продолжать развивать точность движения при метании в горизонтальную цель.	I.Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную. Обычная ходьба. Перестроение в три колонны. II.Эстафеты: 1. Скачки на лошадях с преодолением препятствий (в парах). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед и метание мяча в дупло. 3. «Медведь спешит в берлогу». Передвижение на четвереньках, опираясь на прямые ноги и ладони, пролезть в обруч боком. III.И.м.п. « Изобрази животное»
Дек 1-3	Зимние забавы	Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг	I.Ходьба с заданиями: «мышки», «цыпленок». Бег м/у предметами. II.Ору №4. ОВД:1)Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. 2)Перепрыгивание на двух ногах ч/з кирпичики. 3)Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу(стоя на коленях). П/и ««Мороз, ветер и льдинки». III.Ходьба в колонне друг за другом.

		другу.	
4-6	Зимние игры	Развивать игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании на дальность	I. Ходьба и бег между санками в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. П. И/у «Кто дальше бросит» И/у «Не задень» П/и «Мороз- красный нос» III. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «Морозом».
7-9	Тема «Зимние забавы»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой направления; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках м/у кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Тема «Зимние забавы» I. Ходьба и бег с заданиями: свисток- смена направления, хлопок в ладоши «Цапля». ОВД: 1) Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2) Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 3) Ползание на четвереньках м/у кеглями.
10-12	Скоро новый год	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, быстро находить свои места; повторить игровые упражнения с бегом и бросание в цель; закрепить ходьбу по ограниченной плоскости, сохраняя устойчивое равновесие.	I. Ходьба и бег между снежными постройками; ходьба и бег врассыпную. П. И/у «Метко в цель» И/у «Кто быстрее до снеговика» И/у «Пройдем по мосточку» П/и «Взятие высоты» III. Ходьба в колонне по одному. И.м.п. «Найди предмет»
Янв 1-3	Зимушка- зима	Упражнять детей в ходьбе и беге м/у предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	I. Ходьба и бег между предметами. П. ОРУ №6 б/п ОВД: 1) Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см. 2) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3) Забрасывание мяча в корзину двумя руками (3-4 раза). народная игра «Луна или солнце» III. И.м.п русская народная «Ручеек».
4-6	Зимние развлечения	Упражнять детей в ходьбе и беге м/у предметами; упражнять в забрасывании валенка в корзину, развивая глазомер; воспитывать умение играть в коллективе.	I. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. II. Эстафеты: 1) «Закинь валенок в корзину» 2) Сварим кашу. 3) Перетягивание каната. 4) Гонки на оленях. III. Ходьба в колонне по одному.
7-9	Повадки	Упражнять в ходьбе с	I. Ходьба с заданиями: «петушок»,

	зверей в зимнее время	заданиями и беге змейкой; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.; воспитывать выдержку.	«цыплёнок», «мышка». Бег змейкой. II.ОРУ №6 б/п. ОВД:1)Прыжки в длину с места. 2)Проползание под дугами, толкая мяч перед собой. 3)Бросание мяча вверх одной рукой и ловля другой. П/и «Совушка». III. Массаж рук и ладошек массажными мячиками
10-12	Звери зимой	Продолжать упражнять в ходьбе с заданиями; Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; понимать цель эстафеты.	I.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба «лисица- сестричка», «Серый волк», «Мишке косолапый», прыжки- «Зайка ушастый» II.Эстафеты: 1.Поменяй предмет. 2.Быстрый лыжник. 3.Чья пара быстрее (ледянки). 4. Тройка (на санках) III.Подведение итогов. И.м.п «Ручеек» Ходьба друг за другом.
Фев 1-3	Звери зимой	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	I.Ходьба и бег враспынную. II.ОРУ с шарфами. ОВД:1)Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 30см) 2)Перепрыгивание ч/з кубики (6-8 штук). 3.Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы. П/и «Охотники и зайцы». III. Массаж спины массажными мячиками. Самомассаж
4-6	Герои страны	Упражнять детей в ходьбе и беге м/у предметами; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в удерживании равновесия при ходьбе по канату, продолжать развивать навык отбивания мяча о землю.	Ходьба и бег м/у предметами. II.ОРУ №7 б/п. ОВД:1)Прыжки в длину с места. 2)Отбивание мяча одной рукой. 3)Ходьба по канату приставным шагом. П/и «Мороз, ветер и ледышки». III.Пальч/и «Кто быстрее соберет» (Пальцами ног)
7-9	Армейские учения	Упражнять в ходьбе и непрерывном беге: метанию в вертикальную цель; упражнять в подлезании под шнур и	Тема : «Будем в Армии служить» I.Ходьба с заданиями: «лягушка», «медведь». Бег медленный, непрерывный. II.ОРУ №8 с обручами.

		перешагивании через нее.	ОВД:1)Метание мешочков в вертикальную цель (от плеча) с расстояния 3м. 2)Подлезание под шнур высотой 40см. 3)Перешагивание ч/з шнур (высота 40см). П./и «Мы веселые ребята». III.Ходьба в колонне друг за другом
10-12	Наша армия	Упражнять игровые упражнения с бегом и прыжками; бросание снежков на дальность	I.Одна подгруппа катается на ледянке с горки, вторая на лыжах выполняет шаги на лыжах влево и вправо- упражнение «пружинка»(сгибание и разгибание колен, как бы приседая) II.И\у «Точно в круг» И/у» Кто дальше» III.И.м.п « Найдем следы зайца»
Март 1-3	Мой родной край	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	I.Ходьба враспынную, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег враспынную. II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД.1)Лазание по наклонной лестнице. 2)Перепрыгивание ч/з набивные мячи (4-5шт.). 3)Забрасывание мячей в корзину двумя руками удобным способом. П/и «Мы веселые ребята». III.Ходьба колонной друг за другом.
4-6	Игры нашего города	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: «аист», «зайчики», «бабочки». II.И/у «Гонки санок» И/у «Не попадись» И/у «Не попадись» П/и «Чай, чай- выручай» III.Ходьба в колонне по одному.
7-9	Праздник мам и бабушек	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	I.Ходьба и бег «змейкой». II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД1)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»).П/и «Ловишка с ленточками». III.Дых/у «Ветры»
10-12	Народные игрушки	Повторить ходьбу с выполнением заданий;	. Ходьба и бег высоко поднимая колени.

		упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	II.ОРУ №6 б/п. ОВД.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). П/и «Гуси-лебеди». III.Ритм/и «Три медведя».
Апр 1-3	Весна - красна	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой направления; упражнять в прыжках с обруча в обруч; в ходьбе по канату, сохраняя равновесие; учить отбивать мяч правой и левой рукой.	Тема «Путешествие в страну здоровья» I.Ходьба и бег со сменой направления. II.ОРУ №10 с ленточками. ОВД.1)Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2)Прыжки из обруча в обруч (расст-е м/у обручами 40см). 3)Отбивание мяча одной рукой на месте. П/и «Огонь, вода, день, ночь». III.Имп «Съедобное- несъедобное».
4-6	Космические дали	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	I.Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10м - ходьба и 20м – бег (2 раза) II.И/у «Ловишки- перебежки» И/у «Стой» И/у «Передача мяча в колонне» III.Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
7-9	Тренировка	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; закрепить умение принимать правильное и.п. во время выполнения прыжка в длину; при метании мешочков в горизонтальную цель; упражнять в ползании	I.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба и бег спиной вперед. II.ОРУ №10 с ленточками. ОВД.1)Прыжки в длину с места «кузнечик» 2)Метание мешочков в горизонтальную цель (расст-е 3м). 3)Ползание на четвереньках по доске (ширина 15см). П/и «Быстро возьми». III.Пальч/г «Бабушка кисель варила»
10-12	Праздник труда	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	I.Ходьба в колонне друг за другом. Бег в среднем темпе до 2мин м/у предметами. II.И/у «Пройди- не задень» И/у «Догони обруч» И/у «Перебрось и поймай»

			Ш.И.м.п. «Кто ушел? »
Май 1-3	День победы	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в перешагивании через набивные мячи. Положенные на гимнастическую скамейку; в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед.	Тема « Прогулка в весенний лес» I. Ходьба врассыпную, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег врассыпную. II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД.1) Прыжки, продвигаясь вперед (расст-е 6м). 2)Ходьба по г/с с перешагиванием через набивные мячи, положенные на 5 двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 3)Бросание мяча (d=8-10см) о стенку с расстояния 3м одной рукой и ловля двумя руками (8-10 раз). П/и «Мы веселые ребята». III.Дых/У « Отбойный молоток».
4-6	Скоро весна	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен; в непрерывном беге до 1.5 мин; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	.Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин м/у предметами (в чередовании с ходьбой) II.И/у «Проведи мяч» И/у «Пас друг другу» П/и «Гуси-лебеди» III.Ходьба в колонне по одному.
7-9	Любимый детский сад	Упражнять в непрерывном беге м/у предметами до 2 минут; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	I. .Ходьба в колонне друг за другом. Бег в среднем темпе до 2мин м/у предметами. II.И/у «Прокати и не урони» И/у «Кто быстрее» И/у «Кто быстрее» П/и «Совушка» III.Ходьба в колонне по одному.
10-12	Ах, лето	Упражнять в непрерывном беге и в ходьбе с выполнением заданий; закрепить умение перебрасывать мяч от груди и ловить его, принимая правильное и.п.; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие на гимнастическом диске.	I. Ходьба с заданиями: «лягушка», «медведь». Бег медленный, непрерывный. II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД.1)Перебрасывание мячей друг другу (расст-е 2,5м) от груди двумя руками. 2)Ходьба по наклонной доске. 3)Работа на дисках (равновесие). П/и «Удочка». III.Имп «У кого мяч».

Подготовительная группа (6-7 лет)

Сен 1-3	Здравствуй, детский сад	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную. сохранять устойчивое равновесие, формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках, с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	.Ходьба и бег врассыпную, боковым галопом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба. Перестроение в три колонны. II.ОРУ №1 б.п. ОВД:1)Ходьба по г/с с перешагиванием ч/з кубики (ч/з набивные мячи, руки за головой). 2)Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (м/у предметами). 3) Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах двумя руками из-за головы 10-12 раз (шеренге после удара мячом о пол) П/и «Не оставайся на полу». III.Ходьба друг за другом в колонне по одному. Дых/г «Паровоз»
4-6	Праздник знаний	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; ходьбе на носках с упражнениями для рук; энергичному отталкиванию от пола одной ногой и приземлению на две ноги (на батут); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками	I.Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках и пятках с различным положением рук. Ходьба «пауки». Бег. Заключительная ходьба. II.ОРУ №1 б.п. ОВД: 1) Прыжки на 2-х ногах 2) Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками (12-15 раз). 3)Отбивание мяча об пол двумя руками (12-15 раз). П/и « Мышеловка». Веселый тренинг «Качалочка». II. Малоподвижные игра « Подкрадись неслышно». Дых/упр « Насос».
7-9	Золотая осень	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ходьбе на носках с упражнениями для рук; энергичному отталкиванию от пола одной ногой и приземлению на две ноги; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками	I.Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках и пятках с различным положением рук. Ходьба «пауки». Бег. Ходьба. II Игровые упражнения. 1) «Не урони» 2) « Не задень» 3) « Допрыгни» П/и «Найди свой домик» III. Малоподвижные игра «Найди и промолчи». Заключительная ходьба.
10-12	Осень	Упражнять детей в ходьбе с различными заданиями; в ползании по гимнастической скамейке	Тема «Золотой лес» I.Ходьба на носках и пятках с различным положением рук, в полуприседе, , руки на поясе,

		на коленях и ладонях; закрепить умение подбрасывать и ловить мяч с хлопком двумя руками; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по канату.	боковой галоп вправо, влево. Ходьба «Пауки». Бег. Перестроение в три колонны. II.1) ОРУ №2 с мячами. ОВД: 1) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза) 2) Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе (2-3 раза) 3) Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком. П/и «Пугало». Веселый тренинг «Цапля». III. Малоподвижные игра « Отгадай что изменилось»
Окт 1-3	Дом, в котором я живу	Закрепить бег с захлестом ног назад; упражнять в перебрасывании мяча; развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	. I. Ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы; бег широким шагом, с захлестом, с выбросом ног вперед. II.1) ОРУ с мешочками. 2) ОВД :Игровые упражнения 1) «Поймай мяч» 2) «Будь ловким» 3) «Найди свой цвет» П/и «Колобок» III. Ходьба в колонне по одному.
4-6	Мой город	Повторить ходьбу и бег врассыпную; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	I. Ходьба и бег врассыпную, боковым галопом, между кеглями, поставленными в один ряд. Бег. Ходьба. II. ОРУ №1 б.п. ОВД: 1) Ходьба по г/с боком, перешагивая ч/з кубики. 2) Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 штук) правым и левым боком. Расстояние м/у шнурами 35- 40см. 3) Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах двумя руками от груди (8-10 раз). П/и «Не оставайся на полу». Веселый тренинг «Аист» III. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Дых/г «Паровоз»
7-9	Земля –наш общий дом	Повторить ходьбу и бег врассыпную; закреплять умение быстро находить свое место в колонне; учить прикатывать мяч правой и левой рукой в заданном направлении;	I. Ходьба и бег врассыпную, и/у «Быстро в колонну» боковым галопом. II. ОРУ №3 б.п. И/у «Пингвины» И/у «Не промахнись» И/у «По мостику»

		продолжать учить сохранять устойчивое равновесие; развивать ловкость в игре.	П/и «Ловишки»
10-12	Родина- Россия	поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски ⁴ закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при подпрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу.	I. Ходьба на носках, руки наверху; на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки за спиной, по сигналу «поворот» колонна поворачивает в другую сторону; бег с перешагиванием через бруски. II. ОРУ №3 б/п. ОВД: 1) Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. 2) Прыжки высоты «достань предмет». 3) Ползание на четвереньках с переползанием ч/з препятствия. П/и «Мышеловка». III. ИМП «Нос, пол, потолок».
Ноябрь 1-3	Россия	Упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колен; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; развивать глазомер при метании мешочков в горизонтальную цель: развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе	I. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, приставным шагом. II. ОРУ №2 с малым мячом. ОВД: 1) Ползание по г/с на ладонях и коленях. 2) Ходьба по канату боком, приставным шагом. 3) Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м). Русская народная игра «Гуси-гуси»
4-6	Главная Столица	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, бега враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением темпа.	I. Ходьба в колонне по одному, ходьба в медленном и быстром темпе. Бег враспынную с остановками по команде: «Аист»; по команде: «Зайцы»- прыжки. II. ОРУ №2. ОВД: 1) Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (s=2м) 2) Подлезание под дугу боком, прямо. 2) Ходьба с перешагиванием через бруски.. П/и «Погода». III. Дых/у «Отбойный молоток»
7-9		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий; развивать точность движений и	I. I. Ходьба с речевым сопровождением «На водопой»: лосенок –топающий шаг; лисенок- на носочках; ежонок – в приседе;

		ловкость в игре с мячом; воспитывать выдержку.	медвежонок- на внешнем своде стопы; бельчата – поскакивают. Бег широким шагом -«волк», мелким шагом на носочках- «мышонок». Обычная ходьба. III..И.с.п «Найди свой дом» 3. П/и «Мышеловка» III.И.м.п. «Угадай по голосу». Дых/у «Сильный и слабый ветер»
10-12	Животные зимой	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; повторить пролезание под дугу боком; продолжать развивать точность движения при метании в горизонтальную цель.	I.Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. Обычная ходьба. Перестроение в три колонны. II.Эстафеты: 1. Скачки на лошадях с преодолением препятствий (в парах). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед и метание мяча в цель (дупло). 3. «Медведь спешит в берлогу». Передвижение на четвереньках, опираясь на прямые ноги и ладони, пролезть в обруч боком. III.И.м.п. « Изобрази животное»
Дек 1-3	Зимушка - зима	Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	.Ходьба с заданиями: «мышки», «цыпленок». Бег м/у предметами. II.Ору №4. ОВД:1)Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. 2)Перепрыгивание на двух ногах ч/з кирпичики. 3)Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу(стоя на коленях). П/и ««Мороз, ветер и льдинки». III.Ходьба в колонне друг за другом.
4-6	Тема «Зимние забавы»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой направления; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках м/ у кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Тема «Зимние забавы» I.Ходьба и бег с заданиями: свисток- смена направления, хлопок в ладоши «Цапля». ОВД:1)Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2)Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 3)Ползание на четвереньках м/у кеглями.

7-9	Снеговички	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить быстро находить свои места; повторить игровые упражнения с бегом и бросание в цель; закрепить ходьбу по ограниченной плоскости, сохраняя устойчивое равновесие.	.Ходьба и бег между снежными постройками; ходьба и бег врассыпную. II.И/у «Метко в цель» И/у «Кто быстрее до снеговика» И/у «Пройдем по мосточку» П/и «Взятие высоты» III.Ходьба в колонне по одному. И.м.п. «Найди предмет»
10-12	«Зимовье зверей»	Формировать двигательные навыки и умения; упражнять в различных видах ходьбы и бега, ползании; развивать у детей образное воображение, умение согласовывать двигательную деятельность со словами текста	Тема «Зимовье зверей» («Сценарии спорт. празд» стр133) I.Ходьба на пятках,на носках «мышки», широким шагом волки, врассыпную «лисички». II.ОРУ № 5 с палками. ОВД:1)Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу (расст-е 2,5м). 2)Ползание по г/с на животе, подтягиваясь двумя руками. 3)Ходьба по г/с с мешочком на голове. П/и «Хитрая лиса». III.Имп «Летает- не летает». Очищающее «ха»- дыхание.
Янв 1-3	Зимние забавы	Упражнять детей в ходьбе и беге м/у предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	I.Ходьба и бег между предметами. II.ОРУ №6 б/п ОВД:1)Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см. 2)Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3)Забрасывание мяча в корзину двумя руками (3-4 раза). Чувашская народная игра «Луна или солнце» III.И.м.п русская народная «Ручеек».
4-6	Зимние виды спорта	Упражнять в ходьбе с заданиями и беге змейкой; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.; воспитывать выдержку.	I.Ходьба с заданиями: «петушок», «цыплёнок», «мышка». Бег змейкой. II.ОРУ №6 б/п. ОВД:1)Прыжки в длину с места. 2)Проползание под дугами, толкая мяч перед собой. 3)Бросание мяча вверх одной рукой и ловля другой. П/и «Совушка». III. Массаж рук и ладоней массажными мячиками.
7-9	Зимняя	Отрабатывать ходьбу и бег	I.Ходьба и бег с выполнением

	природа	с заданиями; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании под шнур боком, не касаясь пола.	заданий. II.ОРУ №2 с малыми мячами. ОВД:1)Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 2) Пролезание под шнур боком, не касаясь пола. 3)Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи. П/и «Ловишка с ленточками»
10-12	Зимняя природа	Продолжать отрабатывать ходьбу и бег с заданиями; развивать силу броска; ловкость и быстроту.	I. Ходьба с заданиями: «петушок», «цыплёнок», «мышка». Бег змейкой. II.И/у «Кто быстрее» И/у «Кто дальше бросит» П/и «Удочка» III.И.м.п. «Найдем зайца»
Февраль 1-3	Солдаты	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	I.Ходьба и бег врассыпную. II.ОРУ с шарфами. ОВД:1)Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 30см) 2)Перепрыгивание ч/з кубики (6-8 штук). 3.Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы. П/и «Охотники и зайцы». III. Массаж спины массажными мячиками
4-6	Будущий защитник	Упражнять детей в ходьбе и беге м/у предметами; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в удерживании равновесия при ходьбе по канату, продолжать развивать навык отбивания мяча о землю.	.Ходьба и бег м/у предметами. II.ОРУ №7 б/п. ОВД:1)Прыжки в длину с места. 2)Отбивание мяча одной рукой. 3)Ходьба по канату приставным шагом. П/и «Мороз, ветер и льдинки»». III.Пальч/и «Кто быстрее соберет» (Пальцами ног). Самомассаж «Магазин»
7-9	«Будем в Армии служить»	Упражнять в ходьбе и непрерывном беге: учит метанию в вертикальную цель; упражнять в подлезании под шнур и перешагивании через нее.	Тема : «Будем в Армии служить» I.Ходьба с заданиями: «лягушка», «медведь». Бег медленный, непрерывный. II.ОРУ №8 с обручами. ОВД:1)Метание мешочков в вертикальную цель (от плеча) с расстояния 3м. 2)Подлезание под шнур высотой 40см. 3)Перешагивание ч/з шнур (высота

			40см). П./и «Мы веселые ребята». III.Ходьба в колонне друг за другом
10-12	Армейские учения	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия; упражнять в перебрасывании мяча в парах (обратить внимание на и.п)	I.Ходьба врассыпную, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег врассыпную. II.ОРУ № 8 с обручами. ОВД.1)Влезание на г/ст разноименным способом и передвижение по 4 рейке. 2).Ходьба по г/с ,приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3)Перебрасывание мяча друг другу способом от груди (расстояние 2,5м). П/и «Мы веселые ребята». III.Массаж рук «Строим дом».
Март 1-3	Игры нашего города	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	.Ходьба врассыпную, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег врассыпную. II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД.1)Лазание по наклонной лестнице. 2)Перепрыгивание ч/з набивные мячи (4-5шт.). 3)Забрасывание мячей в корзину двумя руками удобным способом. П/и « ловля оленей». III.Ходьба колонной друг за другом.
4-6	Мамин день	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	.Ходьба и бег «змейкой». II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД1)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»)). П/и «Ловишка с ленточками». III.Дых/у «Ветры»
7-9	Родной край	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по	I. Ходьба и бег высоко поднимая колени. II.ОРУ №6 б/п. ОВД.1)Метание мешочков в горизонтальную цель. 2) Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3) Равновесие — ходьба по

		повышенной опоре.	гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). П/и «Гуси-лебеди». III.Ритм/и «Три медведя».
10-12	Весна-красна	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	I.Ходьба и бег спиной вперед, боковой галоп. II.ОРУ №6 б/п. ОВД.1) Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2) Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, 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). П/и «Хитрый Буратино». III.Дых/у «Ветры»
Апр 1-3	Природа проснулась-весне улыбнулась	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой направления; упражнять в прыжках с обруча в обруч; в ходьбе по канату, сохраняя равновесие, отбивать мяч правой и левой рукой.	I.Ходьба и бег со сменой направления. II.ОРУ №10 с ленточками. ОВД.1)Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2)Прыжки из обруча в обруч (расст-е м/у обручами 40см). 3)Отбивание мяча одной рукой на месте. П/и «Огонь, вода, день, ночь». III.Имп «Съедобное- несъедобное».
4-6	Космос	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; закрепить умение принимать правильное и.п. во время выполнения прыжка в длину; при метании мешочков в горизонтальную цель; упражнять в ползании.	.Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба и бег спиной вперед. II.ОРУ №10 с ленточками. ОВД.1)Прыжки в длину с места «кузнечик» 2)Метание мешочков в горизонтальную цель (расст-е 3м). 3)Ползание на четвереньках по доске (ширина 15см). П/и «Быстро возьми». III.Пальч/г «Бабушка кисель варила»
7-9	Герои ВОВ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя;	.Ходьба с заданиями: «паучки», «гусь», «на машине».Бег с захлестом голени, прямые ноги

		закрепить прыжки через короткую скакалку; упражнять в прокатывании обручей.	вперед. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. II.ОРУ №11 в парах. ОВД.1)Прыжки ч/з короткую скакалку. 2) Прокатывание обручей друг другу (расст-е 4м). П/и «Мяч над веревкой». III.Ритм/и «Три медведя»
10-12	Вена пришла	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной со сменой направления; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и в равновесии.	I.Ходьба и бег со сменой направления. II.ОРУ № 11 в парах. ОВД.1)Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м одной рукой способом от плеча (5-6 раз). 2) Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2-3 раза) 3) Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2-3 раза). П/и «Туннель». III.Массаж рук «Строим дом».
Май 1-3	Весенний лес	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в перешагивании через набивные мячи. Положенные на гимнастическую скамейку; в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед.	Тема « Прогулка в весенний лес» I. Ходьба врассыпную, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег врассыпную. II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД.1) Прыжки, продвигаясь вперед (расст-е 6м). 2)Ходьба по г/с с перешагиванием через набивные мячи, положенные на 5 двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 3)Бросание мяча (d=8-10см) о стенку с расстояния 3м одной рукой и ловля двумя руками (8-10 раз). П/и «Мы веселые ребята». III.Дых/У « Отбойный молоток».
4-6	До свидания, детский сад	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной со сменой направления; развивать умение сохранять равновесие на гимн. дисках; закреплять умение прыгать через короткую скакалку	I. Ходьба и бег со сменой направления. II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД.1) Работа на г/дисках. 2)Прыжки ч/з короткую скакалку. 3)Отбивание мяча об пол одной рукой. П/и «Хитрая лиса». III.И/у « Посуда».
7-9	Здравствуй школа	Упражнять в непрерывном беге и в ходьбе с	I. Ходьба с заданиями: «лягушка», «медведь». Бег медленный,

		выполнением заданий; закрепить умение перебрасывать мяч от груди и ловить его, принимая правильное и.п.; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие на гимнастическом диске.	непрерывный. II.ОРУ № 9 с мешочками. ОВД.1)Перебрасывание мячей друг другу (расст-е 2,5м) от груди двумя руками. 2)Ходьба по наклонной доске. 3)Работа на дисках (равновесие). П/и «Удочка». III.Имп «У кого мяч».
10-12	Здравствуй школа	Продолжать отрабатывать ходьбу и бег с заданиями; развивать силу броска; ловкость и быстроту.	. Ходьба с заданиями: «петушок», «цыплёнок», «мышка». Бег змейкой. II.И/у «Кто быстрее» И/у «Кто дальше бросит» П/и «Удочка» III.И.м.п. «Найдем зайца»

Организация развивающей среды

Одним из условий успешной реализации программы по физическому развитию является организация развивающей среды, что позволяет создать условия для самостоятельных, интересных и полезных занятий воспитанников.

В группе организовывается пространственная среда с соответствующим оборудованием - в группе, в физкультурном зале, на участке для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводит подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекает детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

Развивающая среда должна быть безопасной, предупреждать детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Используемая литература и методические пособия:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
2. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
3. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
4. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Реализация программного материала осуществляется с использованием методических пособий:

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
- Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
- Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой М. А. Васильевой.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

