|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом  Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий Детским садом № 261  ОАО «РЖД»  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2022 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. В. Лескова |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(физкультура)**

**НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Автор-составитель:

Панченко А.В., инструктор по физической культуре

**Содержание**

1. **Целевой раздел…………………………………..……………………..….**3
   1. Пояснительная записка...............................................................................3

1.1.1. Цели и задачи………………………………………….……..…..…..…5

1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы……….......6

* + 1. Сроки освоения рабочей программы ………………………………...8
    2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста……………..8
    3. Планируемые результаты освоения программы…………..……..…11

1. **Содержательный раздел………………………………………….……..**13

2.1 Календарно-тематическое планирование………………….………..…13

2.2 Обеспечение безопасности НОД по физической культуре……...……70

**3. Организационный раздел…………………………………….………...**71

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса…………………………………………….…...71

3.2 Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды………………………………………………………………….……...72

3.3 Учебный план……………………………………………….….………..74

3.4 Взаимодействие с родителями…………………………….….………...75

**4. Приложение………………………………………………………….…...**75

4.1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)..…….75

4.2. Сетка НОД……………………………………………………….………80

4.3. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре Детского сада №261 ОАО «РЖД»………………………..……..80

1. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155, представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную в Детском саду №261 ОАО «РЖД» (далее ДОУ) с учетом содержания основной и адаптированной образовательных программ дошкольного образования ЧДОУ.

Рабочая программа регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный учебный график, календарно-перспективное планирование образовательной деятельности по обучению детей физической культуре.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

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

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

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.

2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

5.  Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16"Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

* + 1. **Цели и задачи**

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, а также регионального компонента, в котором находится дошкольное образовательное учреждение (Детский сад №261 ОАО «РЖД»).

Основная цель заключается в создании для каждого ребенка в детском саду возможность для развития индивидуальных способностей, широкого взаимодействия с миром, активного участия в двигательной деятельности, творческой самореализации посредством физкультуры и спорта. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья посредством двигательной активности.

Задачи:

В рамках настоящей образовательной Программы реализация цели предполагает решение ряда задач:

- разработка содержания, обеспечивающего создание условий для познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического развития детей;

- воспитание и гармоничное развитие личностных качеств ребенка;

- развитие познавательной сферы (мышления, воображения, памяти, речи);

- развитие эмоционально-волевой сферы;

- формирование цельности детского мировоззрения;

- формирование опыта практической, познавательной, творческой и другой деятельности;

- формирование опыта познания;

- укрепление физического и психического здоровья детей 3-7 лет;

- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;

- развитие у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

-способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;

- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Обязательными условиями решения этих задач являются охрана и укрепление здоровья дошкольников, развитие их двигательной культуры, создание развивающей предметно-пространственной среды. Результатом всего хода развития и воспитания ребенка в дошкольном возрасте является гармоничное развитие его личностных качеств, осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей, умение общаться и сотрудничать со взрослыми и сверстниками, овладение основами физической культуры и здорового образа жизни, готовность к школьному обучению.

* + 1. **Принципы и подходы к реализации рабочей программы**

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;

- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования;

- приобщение детей к истокам народной культуры своей страны, региона, в котором проживают воспитанники;

- гармоничности образования;

- широкое взаимодействие дошкольников с социумом;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков);

- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества);

- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит);

- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха);

- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении);

- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений);

- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).

- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания);

- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности).

Методы обучения:

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция);

- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя);

- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

С целью формирования творческого мышления, двигательного экспериментирования на физкультурных занятиях активно используются методы проблемного обучения.

* + 1. **Сроки освоения рабочей программы**

Программа рассчитана на 4 года.

Эта программа предусмотрена для детей возрастных групп, начиная со второй младшей группы: вторая младшая (3-4 года), средняя (4-5 лет), старшая (5-6 лет), подготовительная к школе группа (6-7 лет).

* + 1. **Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек –мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

* + 1. **Планируемые результаты освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Планируемые результаты** |
| 3 - 4 года | - Свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы;  - строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;  - энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед;  - принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком;  - энергично отталкивать мячи при катании, бросании;  - ловить мяч двумя руками одновременно;  - сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;  - реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;  - выполнять правила в подвижных играх;  - соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. |
| 4 – 5 лет | - Правильно держать осанку;  - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в    самостоятельной двигательной деятельности;  - ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;  - перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).  - энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед,    ориентироваться в пространстве;  - в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;  - прыгать через короткую скакалку;  - принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить    его кистями рук (на прижимая к груди);  - строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения;  - выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;  - самостоятельно организовать знакомые игры;  - действовать по сигналу. |
| 5 – 6 лет | - Правильно держать осанку;  - осознанно выполнять движения;  - бегать наперегонки, с преодолением препятствий;  - лазать по гимнастической стенке, меняя темп;  - прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,    прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;  - сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;  - ориентироваться в пространстве;  - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;  - проявлять интерес к различным видам спорта;  - уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;  - проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. |
| 6 – 7 лет | - прыгать на мягкое покрытие;  - мягко приземляться;  - прыгать в длину с места;  - с разбега;  - в высоту с разбега – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;  - перебрасывать набивные мячи;  - бросать предметы в цель из разных исходных положений;  - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния;  - метать предметы правой и левой рукой на расстояние;  - метать предметы в движущуюся цель;  - держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений;  -выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;  - уметь перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,      шеренги после расчета на первый-второй;  - соблюдать интервалы во время передвижения;  - выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;  - следит за правильной осанкой.  - участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);  - уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. |

1. **Содержательный раздел**

**2.1 Календарно-тематическое планирование**

**Вторая младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем;  Прыжки на двух ногах на месте. | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба и бег в прямом направлении. | Ходьба и бег по кругу. | Ходьба колонне по одному, бег врассыпную. | Ходьба в колонне парами, взявшись за руки, бег парами. |
| ОРУ | |  | Без предметов | С мячом | С кубиками |
| Основные виды  движений | 1 занятие | 1. Ходьба между двумя линиями (S=25 см).  2. Игровое упражнение с мячом – прокати мяч. | 1. Прыжки на 2 ногах на месте.  2. Игры и упражнения на равновесие- «Пойдем по тропинке». | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении.  2. «Прокати и догони». | 1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур  2. «Доползи до погремушки» |
| 2 зан. с усложнением | Игровоеупражнениес мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони». | Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику». | Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу. | Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики» |
| Подвижная игра | | «Бегите ко мне»  Упражнение «догони мяч». | «Птички в гнездышках» | «Кот и воробышки» | «Солнышко и дождик» |
| Заключительная часть | | Пальчиковая гимнастика «Ладушки» | Игра «Ладошки» | Дыхательное упражнение  «Часики» | Пальчиковая гимнастика «Ладушки» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | Ходьба и бег по кругу. Остановка, поворот в другую сторону. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз-нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру-гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предметов | С лентами | С мячом | С кубиками |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Прыжки на 2 ногах через шнур.  2. Ходьба по ограниченной поверхности (мостик через речку) ширина 25 см, длина 2 м. | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении.  2.Прыжки: на 2 ногах с продвижением вперед, из обруча в обруч. (расстояние 1,5м). | 1. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м).  2. Ползание в прямом направлении до ориентира. | 1.Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках.  2. Ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. |
| 2 занятие  с усложнением | Игровое упражнение: «Мышки» - проползти под шнуром (высота - 40 – 50 см.);  С мячом – докати колобка до домика. | Игровое упражнение «Побежим по дорожке» (бег между двумя линиями);  Попрыгаем как зайчики. | Игровое упражнение перепрыгнем через «канаву» (шнур); с мячом – «Чей мяч дальше?» | Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперёд. |
| Подвижная игра | | «Мой веселый звонкий мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробышки» |
| Заключительная часть | | Пальчиковая гимнастика «Сорока» | Ходьба по массажным коврикам | Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки» | М.п. /игра «Найди игрушку» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | | С лентами | С обручем | Без предметов | С флажками. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки» (на 2 ногах через шнур).  2. Равновесие «В лес по тропинке», ходьба по ограниченной поверхности (ширина 25 см, длина 2 м.) | 1. Прокатывание мяча «Точный пас», в прямом направлении.  2. Прыжки «Через болото» на 2 ногах с продвижением вперед (диаметр 30-40см.). | 1. Игровое задание «Прокати не задень» прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м).  2. «Проползи – не задень» ползание в прямом направлении до ориентира. | 1.Ползание под дугой (высота 50 см) на средних четвереньках.  2. ходьба и бег между предметами, расположенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. |
| 2 занятие  с усложнением | Игровые упражнения: лазанье под дугу (шнур);  «Прокати мяч и доползи»;  «Пробеги по мостику» | Игровые упражнения: Равновесие – ходьба из обруча в обруч; «Перепрыгни из ямки в ямку» (из обруча в обруч). | Игровые упражнения: прыжки до кубика; «Перепрыгни ручеёк»; «Прокати мяч до кегли» | Игровые упражнения: «Прокати в ворота» (катание мячей в парах); «Доползи до зайки» (на четвереньках); |
| Подвижная игра | | «Ловкий шофер» | «Мыши в кладовой» | «По ровненькой дорожке»» | «Лошадки» |
| Заключительная часть | | Пальчиковая гимнастика «Сорока» | Ходьба по массажным коврикам | Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки» | М.п. /игра «Найди игрушку» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку  пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. |
| Общеразвивающие упражнения | | С кубиками | С мячом | Со снежинками | С султанчиком |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень» (между кубиками).  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». | 1. Прокатывание мячей друг другу «Мы слепили снежный ком».  2.Прыжки со скамейки «Весёлые птички» | 1. Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!».  2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см.) | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». |
| 2 занятие  с усложнением | Игровые упражнения:  «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони». | Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком вкорзину». | Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробьи на ветках»; прокатывание мяча между предметами. | Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу. |
| Подвижная игра | | «Коршун и птенчики» | «Найди свой домик» | «Птица и птенчики» | «Лошадки» |
| Заключительная  часть | | Пальчиковая гимнастика «Оладушки» | Дыхательная гимнастика  «Ветерок» | М.п. /игра «Каравай» | М.п. /игра «Найди игрушку» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | | | | **1 неделя** | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
| Задачи | | | |  | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | |
|  | | Вводная часть | |  | Ходьба в колонне по одному, в чередовании с ходьбой врассыпную по «полянке» бегут в рассыпную, не задевая друг друга. | | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу, врассыпную старясь не задевать друг друга. | |
| Общеразвивающие  упражнения | |  | С обручем | | С кубиком | | Без предметов | |
| Этапызанятия | | Основные виды  движений | |  | 1. Прокатывание мяча между предметами.  2.Прыжки «Зайки – прыгуны» между кубиками. | | 1. «Медвежата» - ползание по залу.  3. Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу. | | 1. Ходьба по ребристой доске.  2. Подлезание под дуги (высота 50 см, 40см) | |
|  | | Подвижная игра | |  | «Найди свой цвет» | | «Найди свое место» | | «Лохматый пёс» | |
|  | | Заключительная  часть | |  | Дыхательная гимнастика «Сломанные часики» | | Пальчиковая гимнастика «Пальчики» | | Мп/игра «Каравай» | |
| **Февраль** | | | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** |
| **Задачи** | | | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную  Ходьба и бег врассыпную в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | | | С кольцом | | С малым обручем | | С мячом | | Без предметов |
| Основные виды движений | | 1 занятие | 1. Равновесие – «Перешагни – не наступи» (5-6 шнуров)  2.Прыжки «С пенька на пенёк» (из обруча в обруч». | | 1. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»  2.Прыжки «Весёлые воробышки». | | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками.  2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь пола. | | 1. Лазание под дуги в группировке «Под дуги».  2.Равновесие – ходьба по доске. |
| 2 занятие  с усложнением | Игровые упражнения:  «Пролезь в норку» - подлезание; равновесие – перешагивание через кубики; «Прокати и догони». | | Игровые упражнения: «Пройди по мостику» - равновесие; «С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах; метание «Попади снежком вкорзину». | | Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки «Воробьи на ветках»; прокатывание мяча между предметами. | | Игровые упражнения: «Прокати и догони» - мяч под дугой; катим мяч прямо друг другу. |
| Подвижная игра | | | «Найди свой цвет» | | «Воробышки в гнёздышках» | | «Воробышки и кот» | | «Лошадки» |
| Заключительная  часть | | | Пальчиковая гимнастика «Мальчики - пальчики» | | Дыхательная гимнастика  «Ветерок» | | М.п. /игра «Каравай» | | М.п. /игра «Найди игрушку» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба и бег между предметами |
| Общеразвивающие упражнения | | С кубиком | Без предметов | С мячом | С малым обручем |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1.«Ровным шажком» -пройти по доске.  2.Прыжки на двух ногах - «Змейкой» | 1.Прыжки «Через канавку» (шнуры).  2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | 1.«Брось - поймай» двумя руками вниз.  2.Ползание по скамейке «Муравьишки». | 1.Ползание «Медвежата» на четвереньках.  2.Равновесие – ходьба по скамейке. |
| 2 занятие  с усложнением | Игровые упражнения:  «Цыплята» - подлезание под шнур; «Допрыгай до предмета»;перешагивание через шнуры. | Игровые упражнения: Ходьба по шнуру - равновесие; «Докати до флажка» - катание мяча; метание – перебрасывание мяча друг другу. | Игровые упражнения: прыжки через шнуры; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание на четвереньках до предмета. | Игровые упражнения: лазание под шнур; ходьба и бег по дорожке; перепрыгивание из обруча в обруч. |
| Подвижная игра | | «Кролики» | «Найди свой цвет». | «Зайка серый умывается». | «Автомобили». |
| Заключительная  часть | | Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки» | Дыхательная гимнастика  «Каша» | Мп/игра «Где спрятался зайчонок?»» | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. |
| Общеразвивающие упражнения | | На скамейке с кубиком. | С косичкой (короткий шнур). | Без предметов | С обручем. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1.Равновесие.ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке.  2.Прыжки «Через канавку». | 1.Прыжки из кружка в кружок.  2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | 1.Ползание «Проползи - не задень».  2.Равновесие «По мостику» |
| 2 занятие  с усложнением | Игровые упражнения:  «Ползание под шнур»; «Ручеёк» - перепрыгивание через шнур. | Игровые упражнения: равновесие - ходьба по скамейке перешагивая через шнуры; прокатывание мяча между предметами. | Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прокатывание мяча в ворота; проползание между кеглями. | Игровые упражнения: лазание под дугу; ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах. |
| Подвижная игра | | «Тишина» | «По ровненькой дорожке». | «Мы топоем ногами». | «Огуречик - огуречик». |
| Заключительная  часть | | М.п. /игра «Найдём лягушонка» | Дыхательная гимнастика  «Ворона» | М.п. /игра «Где спрятался медвежонок?»» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Задачи** | | | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ходьбе по наклонной доске, повторить задание в равновесии. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба и бег чередуются несколько раз. | Ходьба в колонне по одному.  Бег врассыпную по всему залу. |
| Общеразвивающие упражнения | | С кольцом  (от кольцеброса) | С мячом | С флажками | Без предмета |
| Основные виды движений | 1 занятие | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через шнуры. | «Парашютисты» - прыжки со скамейки; прокатывают мяч друг другу. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке. | Ходьба по наклонной доске.  Ходьба по доске, положенной на пол. |
| 2 занятие  с усложнением | Игровое упражнение с мячом – прокати мяч вперед «Прокати и догони». | Игровое упражнение на равновесие – «Пойдём по мостику». | Игровое упражнение с мячом - катание мяча в прямом направлении, друг другу. | Игровое упражнение Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза) «Зайчики» |
| Подвижная игра | | «Мыши в кладовой». | «Воробышки и кот». | «Огуречик - огуречик». | «Коршун и наседка». |
| Заключительная  часть | | М.п. /игра «Где спрятался мышонок». | Дыхательная гимнастика  «Ворона» | М.п. /игра «Где спрятался медвежонок?»» | Ходьба в колонне по одному. |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной и по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражняться в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.  1 часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Упражнение в ходьбе и беге. | Ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу. | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную по всему залу. Чередование ходьбы и бега. Перестроение в круг. | Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную. |
| Общеразвивающие  упражнения | | Без предметов. | С флажками | С мячом. | С обручем. |
|  | Основные видыдвижений | 1 занятие | 1.Ходьба и бег между двумя линиями;  2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево; | 1.Подпрыгивание на месте на двух ногах («достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. | 1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях).  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке.  2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. |
| 2 занятие  с усложнением | 1.Ходьба между двумя линиями;  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног).  3. Ползание на четвереньках по прямой. | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2. Лазанье под дугу.  3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями). | 1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики.  2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. |
|  | Подвижная игра | | «Найди себе пару» | «Самолеты» | «Огуречик - огуречик» | «У медведя во бору» |
| Заключительная  часть | | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой | Ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности «Где постучали?». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры, перешагивание (перепрыгивании) проводятся в беге. | Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Игра «Найди свое место». Построение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, бег врассыпную по всему залу. Построение в круг. | Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. |
| Общеразвивающие  упражнения | | С косичкой | Без предметов. | С мячом. | С кеглей. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля). | 1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  2. Прокатывание мячей друг другу. | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении.  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Подлезания под дугу, касаясь руками.  2. Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики.  3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. | 1. Лазанье под дугу.  2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.  3. Подбрасывание мяча двумя руками. | 1. Лазанье под шнур с мячом в руках.  2. Прокатить мяч по дорожке. |
| Подвижная игра | | «Кот и мыши». | «Автомобили». | «У медведя во бору». | «Кот и мыши». |
| Заключительная часть | | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». | «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.) | Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано». | Игра «Угадай, кто позвал?». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба и бег между кубиками. Построение около кубиков. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. |
| Общеразвивающие  упражнения | | С кубиком. | Без предметов. | С мячом. | С флажками. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).  2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). | 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.  2. Перебрасывание мяча друг двумя руками снизу. | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.  2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата».  3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине и выносом рук вперед.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).  3. Прыжки на двух ногах до кубика. |
|  | Подвижная игра | | «Салки». | «Самолеты». | «Лиса и куры». | «Цветные автомобили». |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  . | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег чередуются. |
| Общеразвивающие  упражнения | | С платочком. | С мячом. | Без предмета. | С кубиками. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку.  2. Прокатывание мяча между предметами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу (способ двумя руками снизу).  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. |
| 2 занятие  с усложнением | 1.Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу.  2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.  3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. | 1.Прыжки со скамейки.  2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).  3. Бег по дорожке. | 1. Перебрасывание мяча друг другу (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).  2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.  3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. |
|  | Подвижная игра | | «Лиса И куры». | «У медведя во бору». | «Зайцы и волк». | «Птички и кошка». |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». | Игра малой подвижности. | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную. |
| Общеразвивающие упражнения | | С обручем. | С мячом. | С косичкой. | С обручем. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. | Прыжки с гимнастической скамейки.  2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу). | Отбивание мяча о пол.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.  2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее.  3. Равновесие-ходьба на носках между предметами. | 1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах).  2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».  3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. | 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.  3. Прыжки на двух ногах между предметами |
|  | Подвижная игра | | «Кролики». | «Найди себе пару». | «Лошадки». | Автомобили». |
| Заключительная часть | | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!». | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному в обход зала. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. | 1 часть. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист и лягушки». Бег врассыпную по всему залу. | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предмета. | На стульях. | С мячом. | С гимнастической палкой. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше.  2. Прыжки через бруски. | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.  2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли). | Перебрасывание мячей друг другу.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.  2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.  3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров.  2. Прокатывание мячей друг в шеренгах.  Способ - стойка на коленях.  3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча).  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  3. Прыжки на двух ногах между предметами. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед.  3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук |
|  | Подвижная игра | | «Котята и щенята». | «У медведя во бору». | «Воробышки и автомобиль». | «Перелет птиц». |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности.  «Ручеек» | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. | Дыхательная гимнастика «Каша» | Ходьба в колонне по одному на носках и пятках. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. Смена направления движения, переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лошадки и мышки». Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предметов. | С обручем. | С мячом. | С флажками. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.  2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | 1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мячей через шнур. | Прокатывание мяча между предметами.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони  и ступни «по-медвежьи).  2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.  З. Прыжки через шнуры. |
| 2 занятие  с усложнением | 1.Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске.  2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | 1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.  3. Прокатывание мяча друг другу. | 1.Прокатывание мячей между предметами.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».  3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз.  Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс.  3. Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| Подвижная игра | | «Перелет птиц». | «Бездомный заяц». | «Самолеты».  . | «Охотник И зайцы». |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности  «Сова» | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Лягушки, бабочки». | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предмета. | С кеглей. | С мячом. | С косичкой. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие - ходьба по доске, с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через препятствия. | 1.Прыжки в длину с места.  2. Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1. Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| 2 занятие  с усложнением | 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1.Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет».  2. Метание мячей в вертикальную цель способом от плеча.  3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. | 1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».  3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд. | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед.  2. Прыжки на двух ногах между предметами |
|  | Подвижная игра | | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Совушка» | «Птички и кошка» |
| Заключительная часть | | И. м. п. «Угадай, кто позвал» | И. м. п. «Найдем воробышка» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |
|  | Вводная часть | | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. |
|  | Общеразвивающие упражнения | | Без предметов. | С кубиком. | С гимнастической палкой. | С мячом. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.  2. Прыжки в длину с места через шнуры. | Прыжки в длину с места через шнур.  2. Перебрасывание мячей друг другу. | 1. Метание в вертикальную цель (правой и левой рукой (способ - от плеча).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.  2. Прыжки в длину с места через шнуры.  3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками. | 1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.  2. Перебрасывание мячей друг другу в парах | 1. Метание в вертикальную цель.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).  3. Прыжки через короткую скакалку. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.  2. Равновесие - ходьба по доске на носках руки за головой. |
| Подвижная игра | | «Котята и щенята». | «Котята и щенята». | «Зайцы и волк». | «У медведя во бору». |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности. | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. | Игра малой подвижности «Найдем зайца». | Ходьба в колонне по одному. |

**Старшая группа.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча. | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, бег в колонне по одному. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. Мелкий, семенящий шаг. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предметов. | С мячом. | Без предмета. | С гимнастической палкой. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (кубики).  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»).  2. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками.  3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом.  3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. | 1. Пролезание в обруч боком.  2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове.  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.  3. Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол | 1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета»)  2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.  3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом. | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.  2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.  3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. | 1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  3. Прыжки на двух ногах между предметами |
| Подвижная игра | | «Мышеловка». | «Сделай фигуру». | «Удочка». | «Мы, веселые ребята». | |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности «У кого мяч?». | Игра «Найди и промолчи». | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег, ходьба врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу; бег с перешагиванием через бруски. | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную с остановками по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Построение в шеренгу. Перепостроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег в колонне по два с поворотом по сигналу. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предмета. | С гимнастической палкой. | С малым мячом. | С обручем. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры  3. Бросание мяча двумя руками от груди. | 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.  2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке).  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Пролезаниебокомв группировке подряд через три обруча.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, с перешагиванием через предмет на середине.  3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком.  3. Передача мяча двумя руками от груди. | 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые  ноги  2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя  руками от груди  3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния З м  2. Ползание на четвереньках между предметами  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине. | 1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине 3.  Прыжки на препятствие (Высота 20 см) |
|  | Подвижная игра | | «Перелет птиц». | «Не оставайся на полу». | «Удочка». | «Гуси-лебеди». |
| Заключительная  часть | | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Игра малой подвижности «У кого мяч?» | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | | С малым мячом | Без предметов. | С большим мячом. | На гимнастических скамейках. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию.  3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).  3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом. | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.  2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. | 1.Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком.  2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. |
| 2 занятие  с усложнением | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.  2. Прыжки по прямой— два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции.  3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. | 1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места.  2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении.  3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. | 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.  3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. | 1. Подлезание под шнур прямо и боком.  2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами.  3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. |
|  | Подвижная игра | | «Пожарные на учении» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Пожарные на учении» |
| Заключительная часть | | И. м. п. «Найди и промолчи» | И. м. п «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. | И. м. п «У кого мяч?» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, обычная ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. Бег между кеглями. Ходьба и бег в чередовании. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | | С малым мячом | Без предметов. | С большим мячом. | На гимнастических скамейках. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию.  3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу. | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой, затем на левой ноге.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).  3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом. | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед.  2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. | 1.Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком.  2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. |
| 2 занятие  с усложнением | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.  2. Прыжки по прямой— два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции.  3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. | 1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места.  2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении.  3. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом | 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.  3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. | 1. Подлезание под шнур прямо и боком.  2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами.  3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. |
|  | Подвижная игра | | «В курятнике» | «Птицы на ветках» | «Рыболов» | «Хитрая лиса» |
| Заключительная часть | | И.м. п. «Найди и промолчи». | Упражнение для профилактики плоскостопия: подними карандаш. | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. | И. м. п. «День и ночь?» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; 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. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг.  Ходьбе по кругу в правую сторону, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную. | Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются. |
| Общеразвивающие упражнения | | С кубиком. | С веревкой. | С мячом. | С обручем. |
| Основные виды движений | 1 занятие | Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).  2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.  3. Бросание мяча вверх. | 1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди).  2. Пролезание в обруч боком, в группировке.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. | 1Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек.  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем ноги вместе.  4. Ведение мяча в прямом направлении. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками.  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу | 1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.  2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны | 1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы.  4. Ведение мяча до обозначенного места. |
|  | Подвижная игра | | «Медведи и пчелы. | «Совушка». | «Не оставайся на полу». | «Хитрая лиса». |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Игра малой подвижности «Летает - не летает». | Игра малой подвижности. | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. |
|  | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. Перестроение в три колонны | Построение в шеренгу.  Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение  в колонны. |
| Общеразвивающие упражнения | | С гимнастической палкой. | С большим мячом. | На гимнастических скамейках. | Без предмета. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Ходьба по наклонной доске.  2. Прыжки - перепрыгивание через бруски.  3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча).  2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).  3. Перешагивание через шнур. | 1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.  4. Отбивания мяча в ходьбе. |
| 2 занятие  с усложнением | 1.Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом.  2. Прыжки через бруски правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см).  2. Ползание на четвереньках между кеглями.  3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния З м.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони».  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  4. Прыжки на двух ногах через шнуры. | 1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.  4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. |
|  | Подвижная игра | | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу». | «Мышеловка». | «Гуси-лебеди». |
| Заключительная часть | | Игра малой подвижности | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. | Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному и бег, с поворотом в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями). | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения (семенящие шаги, широкие шаги); ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой. |
| Общеразвивающие упражнения | | С малым мячом. | Без предметов. | С кубиками. | С обручем. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии один от другого.  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча).  3. Ползание на четвереньках между кеглями. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи».  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.  3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры. | 1. Метание мешочков горизонтальную одной рукой снизу.  2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева.  3. Ходьба на носках между набивными мячами. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м.  3. Прыжки на двух ногах между кеглями. | 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи».  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше  3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах — | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча.  2. Подлезание под дугу (подряд), не касаясь руками пола.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. |
|  | Подвижная игра | | «Пожарные на учении». | «Медведи и пчелы». | «Ловишки». | «Не оставайся на полу». |
| Заключительная  часть | | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». | Эстафета с мячом (большого диаметра) | Ходьба в колонне по одному. | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. | Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании). | Построение в шеренгу, перестроение в колонну.  Ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании). |
| Общеразвивающие упражнения | | С гимнастической палкой. | Со скакалкой. | С малым мячом. | Без предмета. |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине  2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге.  3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой. | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.  2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча.  2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку.  3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову. | 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком.  3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.  2. Прокатывание обручей друг другу. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. | 1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек).  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты. |
|  | Подвижная игра | | «Медведи и пчелы». | «Ловишки-перебежки». | «Удочка». | «Карусель». |
| Заключительная  часть | | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!». | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. |
| Этапы занятия | Вводная часть | | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры. | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; игровое упражнение «Быстро в колонны». |
| ОРУ | | Без предметов. | С флажками. | С мячом. | С обручем. |
|  | Основные виды движений | 1 занятие | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками. | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя.  2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки.  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.  3. Прыжки на двух ногах между кеглями. |
| 2 занятие  с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.  3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола. | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо).  3. Подлезание под дугу (обруч). | 1. Бросание мяча о поле и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.  2. Пролезание в обруч правым (левым) боком.  3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени.  3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. |
| Подвижная игра | | «Мышеловка». | «Не оставайся на полу» | «Совушка». | «Караси и щука». |
| Заключительная часть | | Игра «Что изменилось?». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. |

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Сентябрь** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере у; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координациюв задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук, бег в умеренном темпе | Ходьба и бег в колонне по одному. | Ходьба и бег по кругу в чередовании. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предметов | С флажками | С малым мячом. | С гимнастическими палками |
| Основные виды движений | 1 неделя | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2. Прыжки на 2 ногах через шнуры.  3.Перебрасывание мячей друг другу руками снизу, (из – за головы) | 1.Прыжки в высоту с доставанием предмета.  2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 2 руками из – за головы.  3.Подлезание под шнур правым и левым боком. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой.  2.Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля 2 руками.  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопок в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  3.прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке). |
| 2 неделя с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи.  2.Прыжки на 2 ногах через набивные мячи. | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками снизу.  2. Прыжки на 2 ногах между предметами. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине поворот, затем пройти дальше. | 1. Лазанье в обруч (в группировке)  2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.  3. Прыжки на правой и левой ноге (2 через 2) |
| Подвижная игра | | «Ловишки» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Не попадись»  Эстафета «Сбор урожая» |
| Заключительная часть | | Мп/ игра «Вершки и корешки» | Мп/ игра «Летает не летает» | Ходьба в колонну по одному | Мп/ игра «Фигуры» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Октябрь** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. | Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы. | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе 1.5 мин. | Ходьба обычная, гимнастическим шагом, в приседе.  Бег с ускорением. |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предметов | С обручем | На гимнастической скамейке | С мячом |
| Основные виды движений | 1 занятие | 1.Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.  3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую. | 1.Прыжки с высоты на полусогнутые ноги.  2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.  3. Ползание на ладонях и ступнях. | 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейке балансируя руками.  2.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант)  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков. | 1. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; под дугу.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. |
| 2 занятие с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.  2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура.  3. Перебрасывание мяча друг другу парами. | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед и забрасывание мяча в корзину 2 руками.  2. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке. | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голову.  2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.  3. Ведение мяча между предметами. | 1. Лазанье в обруч (в группировке)  2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| Подвижная игра | | «Перелет птиц» | «Не оставайся на полу» | «Краски» | «Ловишки с ленточками» |
| Заключительная часть | | Пальчиковая гимнастика  «Осенние листья» | Мп/ игра «Эхо» | М.п. игра «Летает, не летает». | Пальчиковая гимнастика  «Заяц и барабан» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Ноябрь** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу. | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, с упражнениями для рук (на  носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. | Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. |
| ОРУ | | Без предметов | С короткой скакалкой | С кубиком | Без предметов |
| Основные виды движений | 1 неделя | 1. Прыжки на 2 ногах через шнуры.  2. Ходьба по канату боком приставным шагом 2 способами (пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.  3.Эстафета с мячом  «Мяч водящему». | 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед  2. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (2 руками из-за головы)  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) между предметами  2. Лазанье под дугу  3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. | 1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (по диагонали)  2.Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева попеременно.  3. Ходьба по гимн.скамейке, боком приставным шагом с приседанием на середине.  4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля 2 руками после отскока о пол 2 руками. |
| 2 неделя с усложнением | 1. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната  2. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель. | 1. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч  2. Передача мяча стоя в шеренгах (Эстафета) | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель  2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.  3. Ходьба по гимн.скамейке, боком приставным шагом с мешочком на голове. | 1.Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз.  2.Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры  (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. |
| Подвижные игры | | «Догони свою пару» | «По местам» | «Перелет птиц» | «Эстафета парами» |
| Заключительная часть | | Мп/ игра «Отгадай чей голосок?»  Самомассаж ног мячами ежиками. | Мп/ игра «Фигуры» | Мп/ игра «Летает не летает» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Декабрь** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную. | Ходьба с изменением направления движения, бег с перешагиванием через предметы. | Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа, бег в среднем темпе 1.5 мин. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя. |
| Общеразвивающие упражнения | | В парах | С гимнастической палкой | С малым мячом | Без предмета |
| Основные виды движений |  | 1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.перешагивая через набивные мячи  2. Прыжки на 2 ногах между предметами.  3. Бросание малого мяча вверх и ловля его 2 руками, перебрасывание из одной руки в другую. | 1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед  2. Ползание по скамейке на ладонях и коленях  3. Эстафета «Передача мяча в колонне» | 1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками.  2. Ходьба по по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков | 1. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Прыжки на 2 ногах с мешочком, зажатым между колен. |
| 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на  середине присесть, вынести руки вперед.  2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах  (двумя руками снизу, от груди и из-за головы  3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). | 1. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его 2 руками.  2.Ползанье под шнур правым и левым боком в группировке.  3. Прыжки на 2 ногах между предметами. | 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.  3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя  пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (по диагонали  2. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.  3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи,  поднимая высоко колени, руки за голову |
| Подвижная игра | | «Хитрая лиса» | «Салки с ленточкой» | «Охотники и зайцы» | «Два мороза» |
| Заключительная часть | | Пальчиковая гимнастика  «Зимние забавы» | Мп/ игра «Эхо» | Ходьба в колонне по одному. | Пальчиковая гимнастика  «Заяц и барабан» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Январь** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, по кругу; бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, бег в среднем темпе 1.5 мин. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя. |
| Общеразвивающие упражнения | | С гимнастической палкой | С кубиком. | С малым мячом | Со скакалкой |
| Основные виды движений | 1 неделя | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно.  2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.  3. Отбивание мяча одной рукой в движении. | 1.Прыжки в длину с места.  2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  3. «Поймай мяч» Перебрасывание мяча друг другу в парах, третий игрок ловит мяч. | 1. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой, ловля 2 руками.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.  3.лазанье под шнур правым и левым боком, в группировке. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках.  2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  3. Прыжки через короткую скакалку. |
| 2 неделя с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.  2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.  3. Прокатывание мяча между предметами. | 1. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.  2. Перебрасывание малого мяча друг другу (ловля после отскока о пол 2 руками.  3.Ходьба между предметами на носках. | 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.  3. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами,  держась за руки. |
| Подвижная игра | | «День и ночь» | «Совушка» | «Удочка» | «Паук и мухи» |
| Заключительная часть | | Пальчиковая гимнастика  «Снег» | Мп/ игра «Эхо» | Искусственная тропа здоровья | Пальчиковая гимнастика  «Заяц и барабан» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Февраль** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж¬нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, прыжками. | Ходьба в колонне на носках, пятках, приставным шагом левым и правым боком, бег до 2 мин., | Ходьба по диагонали, змейкой, гимнастическим шагом, бег обычный, подскоками. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя. |
| Общеразвивающие упражнения | | С обручем | С гимнастической палкой. | Без предметов. | Со скакалкой |
| Основные виды движений | 1 неделя | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  2. Прыжки через шнуры на 2 ногах без паузы  3. Бросание и ловля мяча после отскока от пола (стоя в шеренгах). | 1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. | 1. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель.  2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  3.Лазанье на гимнастической стенку с переходом с пролета на пролет | 1. Ползание по гимнастической скамейке на низких четвереньках.  2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. |
| 2 неделя с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.  2. Прыжки на правой, левой ноге между предметами.  3. Игровое упражнение  «Мяч по кругу» | 1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой  ноге, используя энергичный взмах рук.  2.Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи  3.Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). | 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.  3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | 1. Прыжки через короткую скакалку.  2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.  3. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч |
| Подвижная игра | | «Ключи» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее»  эстафета с мячом «Хоп» | «Жмурки» |
| Заключительная часть | | «Самомассаж» лица, шеи, рук. | Мп/ игра «Море волнуется». | Игра малой подвижности по выбору детей. | Мп/ игра «Угадай, чей голосок». |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Март** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | 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. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| Вводная часть | | Ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. Бег обычный, галопом. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Бег обычный, змейкой по диагонали, | Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин. | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения на сигнал воспитателя. |
| Общеразвивающие упражнения | | С малым мячом | С флажками | С гимнастической палкой | Без предметов. |
| Основные виды движений | 1 неделя | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись в разные стороны.  2. Прыжки (ноги врозь, ноги вместе) с продвижением вперед.  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» | 1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Метание мешочков горизонтальную цель. | 1. Метание мешочков вертикальную цель  2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. | 1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. |
| 2 неделя с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.  2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  3. Эстафета с мячом | 1. Перебрасывание мяча (большого диаметра) друг другу, ловля 2 руками после отскока о пол.  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  3. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками, хват с боков.  2. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»  2. Прыжки через короткую скакалку на месте  3. Лазанье под шнур прямо и боком |
| Подвижная игра | | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Волк во рву» | «Совушка» |
| Заключительная часть | | Ходьба в колонне по одному. | Мп/ игра «Эхо» | Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал больше всего коз. | Пальчиковая гимнастика  «Совушка» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Апрель** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. |
| Вводная часть | | Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, галопом. Игра «Быстро возьми» | Ходьба и бег по кругу со сменой направляющего на сигнал воспитателя. | Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, ходьба в полуприседе. Бег в среднем темпе 1.5 мин. | Ходьба и бег змейкой, по диагонали. |
| Общеразвивающие упражнения | | С малым мячом | С обручем | Без предметов | На гимнастических скамейках |
| Основные виды движений | 1 неделя | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. Передвигаясь вперед  3. Перебрасывание мячей в шеренге. | 1 Прыжки в длину с разбега.  2.Броски мяча друг другу в парах.  3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». | 1 Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.  4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). | 1.Бросание мяча в шеренгах.  2.Прыжки в длину с разбега.  3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. |
| 2 неделя с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове с выполнением задания.  2. Прыжки через короткую скакалку стоя на месте и с продвижением вперед.  3. Перебрасывание мячей в парах способ по выбору детей | 1 Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе  ноги).  2.Эстафета с мячом «Передал — садись».  3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не за¬  девая шнур. | 1. Метание мешочков на дальность.  2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей) | 1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.  2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный).  3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару». |
| Подвижная игра | | «Хитрая лиса» | «Мышеловка» | «Волк во рву». | «Салки с ленточкой» |
| Заключительная часть | | Пальчиковая гимнастика  «Птицы». | Мп/ игра «Эхо» | Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. | Мп/ игра «Великаны и гномы» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | | **Май** | | | |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Задачи | | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при  ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |
| Вводная часть | | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой. | Ходьба и бег по залу со сменой темпа движения. | Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед. Бег в умеренном темпе 2 мин | Ходьба и бег змейкой, по диагонали. |
| Общеразвивающие упражнения | | С обручем | С мячом | Без предметов | С гимнастическими палками |
| Основные виды движений | 1 неделя | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед  3. Бросание малого мяча о стену и ловля его после отскока. | 1.Прыжки в длину с места  2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед.  3. Пролезание в обруч прямо и боком. | 1. Метание мешочков на дальность  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки за голову.  3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. |
| 2 неделя с усложнением | 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.  2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2 руками.  3. Прыжки на 2 ногах между предметами Эстафета «Кто быстрее» | 1. Метание мешочков вертикальную цель.  2. Прыжки в длину с разбега  3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.  4. «Проведи мяч»». | 1. Лазанье под шнур прямо и боком.  2.Ходьба между предметами с мешочком на голове.  3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на  голове. | 1. Прыжки между предметами на правой и левой ноге  2. Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках  3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешком на голове. |
| Подвижная игра | | «Совушка» | «Охотники и утки» | «Воробьи и кошка» | «Салки» |
| Заключительная часть | | Мп/ игра «Великаны и гномы» | Мп/ игра «Эхо» | Ходьба в колонне по одному. | Мп/ игра «Великаны и гномы» |

**2.2 Обеспечение безопасности НОД по физической культуре**

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, воспитатель должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра преподавателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия воспитатель должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, воспитатель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Воспитатель (инструктор по физической культуре) в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

1. **Организационный раздел**

**3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса**

1. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартнымоборудованием. –СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2001. – 48с.
2. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья длядошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.(Сердцеотдаю детям)
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольномобразовательномучреждении.–М.:«ИздательствоСкрипторий2003»,2006. –72с.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.Конспектынетрадиционныхзанятийиразвлеченийвспортивномзале:Пособиедлявоспитателейиинструкторовпофизкультуре.–М.:ИздательствоГНОМиД,2003.–128с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастикадля детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьныхучреждений. – СПб.:«Детство-пресс»,2001.- 352с.
6. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. –СПб,«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 160с.
7. ВавиловаЕ.Н.Развитиеосновныхдвиженийудетей3-7лет.Система работы. –М.:«ИздательствоСкрипторий2003»,2007. -160с.
8. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей. – М.:Просвещение,1993.– 160с.
9. Чизбру М.; Вудхаус С.; Гриффитс Р. Йога для ваших детей/ М. Чизбру, С. Вудхаус,Р.Гриффитс;пер.сангл.Ю.И.Герасимчик–Минск:«Попурри», 2009.–192с.
10. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/ Авт.-сост.О.Н.Моргунова.–Воронеж:ТЦ«Учитель»,2005. – 109с.
11. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборникфизических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическоепособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2004.– 128с.
12. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие дляинструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет/ Н.В.Полтавцева,Н.А.Гордова.–М.:Просвещение,2004.–272с.
13. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения:Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольныхучреждений/Подред.С.О.Филипповой. –СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2005.–416с.

**3.2 Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно- пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками ит.п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольноговозраста в соответствии с особенностями возрастного этапа ,охраны и укрепления ихздоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности иинтересов.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- содержательно- насыщенной – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительноеоборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментированиес материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитиекрупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональноеблагополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

- возможность самовыражения детей.

-трансформируемой – обеспечить возможность разнообразного использования

составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

- доступной обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм ,игрушкам,

материалам, тренажерам, пособиям).

- безопасной- все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила инормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования иинвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполненнеобходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательнойактивностью.

В физкультурных залах ДОУ имеется оборудование:

спортивный комплекс

гимнастические стенки

гимнастические скамейки

тропа «здоровья»

ребристые дорожки

многофункциональные модули

дуги разной величины

тренажеры

маты гимнастические

гимнастические скамейки

Инвентарь:

гимнастические палки

обручи различного диаметра

скакалки

мячи разного диаметра

массажеры для стоп

**3.3 Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **НОД** | **Максимально допустимое количество занятий в неделю** | | | |
|  |  | 2 младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| Физическое развитие | Физическая культура | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Длительность 1 занятия |  | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Длительность в неделю |  | 30 мин | 40 мин | 50 мин | 60 мин |

**3.4 Взаимодействие с родителями**

Одним из важных принципов технологии реализации программы «Детство» является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

**Основные задачи работы с родителями**

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

**Направление взаимодействия педагога с родителями:**

- педагогический мониторинг;

-педагогическая поддержка;

- педагогическое образование родителей;

- совместная деятельность педагогов и родителей.

1. **Приложение**

**4.1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)**

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей**

**3-7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Пол | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Время бега на 10 м  (сек) | мал  дев | 3.3-2.4  3.4-2.6 | 2.8-2.7  3.0-2.8 | 2.5-2.1  2.6-2.2 | 2.3-2.0  2.5-2.1 |
| Время бега на 30 м  (сек) | мал  дев | 10.5-8.7  10.7-8.8 | 8.5-8.1  8.5-8.2 | 8.0-6.5  8.1-6.5 | 7.2-6.0  7.2-6.1 |
| Время челночного бега  (сек) | мал  дев | - | 12.8-11.1  12.9-11.1 | 11.2-9.9  11.3-10.0 | 9.8-9.5  10.0-9.9 |
| Бег на выносливость:  дистанция  (м) | мал  дев | - | 500-750  500-750 | 750-1500  750-1500 | 1500-2000  1500-2000 |
| продолжительность  (мин) | мал  дев | - | 3.0-5.0  3.0-5.0 | 5.0-10.0  5.0-10.0 | 10.0-14.0  10.0-15.0 |
| Длина прыжка с места  (см) | мал  дев | 60-90  55-93 | 85-130  85-125 | 100-150  90-140 | 130-155  125-150 |
| Длина прыжка с разбега  (см) | мал  дев | - | 120-145  120-145 | 130-180  130-170 | 180-210  150-200 |
| Высота прыжка вверх  (см) | мал  дев | 14-18  12-15 | 14-20  14-20 | 17-30  16-30 | 22-32  18-31 |
| Прыжки через скакалку  (количество) | мал  дев | - | 1-3  2-5 | 3-15  3-20 | 7-21  15-45 |
| Дальность броска мяча 1 кг  (см) | мал  дев | 117-185  97-178 | 160-230  150-225 | 175-300  170-280 | 220-350  190-330 |
| Дальность броска теннисного  мяча (м) | мал  дев | 2.5-4.1  2.4-3.4 | 5-9  4-9 | 7-12  6-10 | 11-15  8-11 |
| Подбрасывание мяча  (количество) | мал  дев | - | 15-25  15-25 | 26-40  26-40 | 45-60  40-55 |
| Отбивание мяча  (количество) | мал  дев | - | 5-10  5-10 | 11-20  10-20 | 35-70  35-70 |
| Статическое равновесие  (сек) | мал  дев | 3.3-5.1  5.2-8.1 | 12-20  15-28 | 25-35  30-40 | 35-42  45-60 |
| Подъемы туловища  (количество) | мал  дев | - | 11-17  10-15 | 12-25  11-20 | 15-30  14-28 |
| Наклон вперед - гибкость  (см) | мал  дев | - | 3-6  6-9 | 4-7  7-10 | 5-8  8-12 |

**Четвертый год жизни**

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

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

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

**Пятый год жизни**

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

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

Высокий. Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**Шестой год жизни**

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

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

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

**Седьмой год жизни**

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

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

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

**4.2. Сетка НОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник  С 8:30 до 15:00 ч.  Обед 12:30-13:00 | Среда | Четверг  С 8:30 до 15:00 ч.  Обед 12:30-13:00 | Пятница |
|  | 9.00-9.25 гр.№1  9.35-9.50 гр.№8  10.00-10.30 гр.№7  10.40-11.10 гр.№2 |  | 9.00-9.20 гр.№10  9.30-9.50 гр.№3  10.00-10.30 гр.№6  10.40-11.10 гр.№9 |  |

**4.3. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре Детского сада №261 ОАО «РЖД»**

Рабочая программа по обучению дошкольников физической культуре Детского сада №261 ОАО «РЖД» имеет физкультурно оздоровительную направленность, содержание образовательного процесса выстроено с учетом целей и задач ООП ДО и АООП ДО Детского сада №261 ОАО «РЖД»

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273- ФЗ);

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16"Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

- Уставом ДОУ.

Программа состоит из трех разделов:

1 раздел: Целевой

2 раздел: Содержательный

3 раздел: Организационный

В первом разделе представлены цели, задачи, принципыи сроки освоения. В этом же разделе представлены планируемые результаты освоения программы.

Кратко описаны возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет.

Педагогическая целесообразность рабочей программы обусловлена тем, что физическая культура является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости.

Цель: создание для каждого ребенка в детском саду возможностей для развития индивидуальных способностей, широкого взаимодействия с миром, активного участия в двигательной деятельности, творческой самореализации посредством физкультуры и спорта.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

- разработка содержания, обеспечивающего создание условий для познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического развития детей;

- воспитание и гармоничное развитие личностных качеств ребенка;

- развитие познавательной сферы (мышления, воображения, памяти, речи);

- развитие эмоционально-волевой сферы;

- формирование цельности детского мировоззрения;

- формирование опыта практической, познавательной, творческой и другой деятельности;

- формирование опыта познания;

- укрепление физического и психического здоровья детей 3-7 лет.

Во втором разделе описаныкалендарно-тематическое планирование и обеспечение безопасности НОД по физической культуре.

В третьем разделе представлено методическое обеспечение программы, требования к организации развивающей предметно-пространственной среды, распорядок и режим дня, учебный план, план работы с родителями.

Содержание рабочей программы обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на создание благоприятных условий всестороннего развития физических качеств ребёнка.