

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»

Комитет по образованию

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребёнка-детский сад № 102



Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №102
С.И. Габитова
«31» августа 2018 г.

**Рабочая программа
по «Физической культуре».**

Составлена на основе программы «От рождения до школы»

Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

Срок реализации программы 4 года.

Возраст детей от 3 до 7 лет.

Рабочую программу составила:
Инструктор по физической культуре
Экен Н.И.

Принята и рассмотрена
на педагогическом совете №1
от «31» августа 2018.

г. Калининград
2018 год

Содержание:

1.	Целевой раздел.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Возрастные особенности.....	5
1.3.	Планируемые результаты.....	9
2.	Содержательный раздел:.....	12
2.1.	Комплексно-тематическое планирование младшая группа.....	12
	Комплексно-тематическое планирование средняя группа.....	16
	Комплексно-тематическое планирование старшая группа.....	21
	Комплексно-тематическое планирование подготовительная группа.....	26
	Перспективное планирование младшая группа.....	45
	Перспективное планирование средняя группа.....	54
	Перспективное планирование старшая группа.....	63
	Перспективное планирование подготовительная группа.....	72
2.2.	Взаимодействие с семьей.....	81
3.	Организационный раздел.....	82
3.1.	Режим двигательной активности.....	82
3.2.	Программно-методическое обеспечение.....	85
3.3.	Материально-техническое сопровождение.....	86
4.	Список литературных источников.....	88

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОО, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ), ст. 43, 72.
- "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Устав ДОУ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

Цели и задачи реализации программы

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия,

координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы и подходы к формированию программы

1. *Принцип непрерывности* – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.
2. *Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия* – постепенное увеличение нагрузок.
3. *Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок* – нормирование нагрузки.
4. *Принцип цикличности* – упорядочение процесса физического воспитания.
5. *Принцип возрастной адекватности* – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

6. *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

7. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка.

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают

функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Частота дыхания за минуту
(количество раз)

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

Сердечно – сосудистая система. Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно - сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно - сосудистой системы и укрепляют её.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг — высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно-рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс — ответная реакция на раздражитель. Первую группу

рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексy. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексy. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

1.3.Целевые ориентиры

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
8. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
9. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Кататься на самокате.
9. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

10. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

- 1.** Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- 2.** Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
- 3.** Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
- 4.** Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
- 5.** Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- 6.** Сохранять правильную осанку.
- 11.** Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
- 12.** Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	По л	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-7.6	53.5-76.6	81.2-02.4	86.3-08.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Скорость бега (с): 300м		—			Без учета времени	
Гибкость наклона из и.п. сед н.вм	М	—		2-3	3-6	4-8
	Д			4-6	5-7	5-10

2.Содержательный раздел
2.1.Комплексно-тематическое планирование
Содержание образовательной деятельности по темам в младшей
группе

№	Тема	Содержание
1	«Вводное занятие»	Знакомство со спортзалом и инвентарем.
2	«В гости к зайчику»	Ходьба и бег врассыпную, ходьба между двумя линиями. Подвижная игра «К зайчику»
3*	«Прыг-скок»	Ходьба и бег в прямом направлении, прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание «Птички» Занятие проводится на улице(*)
4-5	«Птички улетають»	Ходьба и бег врассыпную и «стайкой» по звуковому сигналу. Построение в круг. Прыжки на двух ногах
6*	«Веселый мяч »	Перестроение по звуковому сигналу. Прокатывание мячей. Ходьба в колонне по одному.
7-8	«Кот и воробышки»	Бег «змейками» на площадке, ходьба в колонне по одному. Подвижная игра «Кот и воробышки»
9*	«Жучки»	Ходьба и бег по зрительным ориентирам. Подвижная игра «жучки»
10-11	«Разноцветные кубики»	Ходьба и бег в колонну вокруг кубиков. Проползание под шнур. Ходьба по доске.
12*	«Облака вы по небу плывете»	Прыжки на двух ногах. Бег врассыпную по звуковому сигналу.
13-14	«Колобки»	Прокатывание мяча, броски мяча ,ловля. Ходьба и бег в колонне по одному.
15*	«Доброе утро»	Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжки на двух ногах.
16-17	«По мостику, по мостику»	Упражнения с сохранением равновесия, ходьба по доске. Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием шнура.
18*	«По прутикам, по веревочкам»	Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Подвижная игра «По мостику»
19-20	«Веселые лягушата»	Упражнения «Лягушата». Мягкое приземление после соскока и перепрыгивания.

21*	«Попрыгушки»	Прыжки с мягким приземлением, ходьба и бег по кругу.
22-23	«Быстрый мяч»	Ловля мяча, прокатывание мяча друг другу. Ползание между предметами.
24*	«Ступеньки вверх, ступеньки вниз»	Упражнения в равновесии, ходьба по доске.
25-26	«Необыкновенный мяч»	Прокатывание мяча через воротики. Игра «Поиск необыкновенный мяч». Равновесие в ходьбе.
27*	«Самолеты»	Ходьба и бег с выполнением заданий в колонну и врассыпную.
28-29	«По лесенке-стремянке»	Проползание, прыжки на двух ногах. Перепрыгивания через шнур.
30*	«По тропинке»	Ходьба, огибая и перешагивая предметы.
31-32	«Не бояться удержаться»	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Не бояться, удержаться». Мягкое приземление во время прыжка со скамейки.
33*	«Ну – ну»	Упражнения в ходьбе и беге, прыжки на двух ногах.
34-35	«Огонек-Уголек»	Перепрыгивания через препятствия. Игра «Огонек-Уголек», соскок со скамейки.
36*	«На воздушном шаре»	Упражнения в беге и движении, подпрыгивания.
37-38	«Веселые гномики»	Упражнения в равновесии, подползание и пролезания под предметами.
39*	«Ручеек»	Ходьба и бег по ориентирам и перешагиванием через предметы.
40-41	«Крепкие ручки»	Знакомство детей с упражнениями на гимнастических снарядах (тренажерах). Проводится игра «Кто дольше покачается?»
42*	«Ловкие и сильные»	Ходьба и бег с выполнением заданий. Подвижная игра «Самолеты»
43-44	«По дорожке»	Ходьба с сохранением равновесия. Лазанье по гимнастической стенке.
44*	«Цапельки»	Ходьба с различным положением рук, высоко поднимая

		колени. Бег по зрительным ориентирам.
45-46	«Паровозик»	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Лазанье по гимнастической стенке.
47*	«В гости к лисичке»	Ходьба и бег по зрительным ориентирам. Прыжки на двух ногах.
48-49	«Бабочки»	Ходьба и бег по зрительным ориентирам, ползание по скамейке. Проводится игра «Бабочки и лягушки».
50*	«Веселые пузырьки»	Прыжки на двух ногах, огибая предметы. Подвижная игра «Пузырьки»
51-52	«Карусель»	Ходьба и бег с поворотами. Пролезание под дугу. Прыжки на двух ногах.
53*	«Волшебное ведерко»	Прыжки на двух ногах, соскок со скамейки.
54-55	«Достань мячик»	Прыжки на двух ногах, доставая подвешенный мяч. Прокатывание мяча друг другу, ловля мяча.
56*	«Сладкая вершина»	Спрыгивания с предметов, перелезание через предмет.
57-58	«Хорошо хороводили»	Ходьба и бег под счет, построение в круг, ходьба по кругу.
59*	«Автомобили»	Ходьба и бег в колонне по одному с сохранением дистанции. Подвижная игра «Автомобили»
60-61	«Перешагни-не наступи»	Ходьба и бег с перепрыгиванием шнуров и перешагиваниями через предметы. Подвижная игра «Не наступи».
62*	«Летающие тарелочки»	Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижная игра «Космонавты»
63-64	«Лягушатки и ребятки»	Прыжки на двух ногах, перепрыгивания через шнур. Соскок со скамейки
65*	«В гостях у лисички»	Ходьба и бег врассыпную, построение в шеренгу и перестроение в колонну.
66-67	«Разноцветные кубики»	Ходьба по скамейке, построение в круг и перестроение в колонну.

68*	«Мышки»»	Ходьба и бег врассыпную, перешагивания через препятствия.
69-70	«Змейки»	Ходьба и бег «змейкой», катание мячей друг другу.
71*	«Через канавку»	Перешагивания через шнуры, соскок с возвышенности.
72-73	«Поймай-ка»	Прокатывание мяча друг другу. броски вверх. ловля после отскока.
74*	«Наседка и цыплята»	Ходьба и бег врассыпную, стайкой, в колонну и парами.
75-76	«Медвежатки»	Ползание на повышенной опоре, пролезание под дугой.
77*	«Маленькие мячики»	Броски маленьких мячей в цель и на дальность.
78-79	«Ловкие детишки»	Лазание по гимнастической стенке, ползание по скамейке, пролезание и подлезание.
80*	«Кого хочешь покатаю»	Бег в колонну по одному, бег в парах с выполнением заданий.
81-82	«Муравьишки»	Ползание и пролезания различными способами. Игра «Муравейник»
83*	«Большой шнур»	Ходьба с перешагиваниями и перепрыгиваниями шнура. Подвижная игра «Рыбаки»
84-85	«По камушкам»	Ходьба с перепрыгиваниями по неровной поверхности. Игра «Прыг-скок»
86*	«Деревянные дощечки»	Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную по ориентирам. Игра «Мой домик»
87-88	«Кати и лови»	Ловля и катание мяча друг другу, ползание и проползание.
89*	«Карандаши цветные»	Построение в шеренгу и колонну, перестроение в круг.
90-91	«На собственных ножках»	Ходьба с сохранением равновесия на различных поверхностях и опорах.
92*	«Лошадки и наездники»	Бег с выполнением заданий. Игра «Лошадки и наездники»
93-94	«Попрыгунчики»»	Перепрыгивания через предметы, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
95*	«На прогулку»	Ходьба и бег с выполнением заданий, перепрыгивания

		через препятствия. Игра «Зверята и ребята»
96-97	«Кошки-мышки»	Ходьба различными способами по скамейке, пролезание и подлезания.
98*	«Мячишки»»	Броски малых мячей на дальность и в цель. Игра
99-100	«Вкусные блинчики»	Ознакомление детей с ритуалами традиционных народных праздников, использование в играх и забавах движения, изученные в процессе предыдущих занятий
101*	«Мячик на подоконнике»	Развитие у детей желания выполнять упражнения на растягивание тела , создание условий для самостоятельного выполнения детьми упражнений на растягивание
102-103	«Мяч в спортивном зале»	Выполняя упражнения с мячами создавать ситуации , направленные на взаимодействие друг с другом. Побуждать малышей к упражнениям с большими мячами
104*	«Узнай движение»	Обучение детей движениям, которые показывает педагог и воспроизведению их за воспитателем и самостоятельно. Развитие быстроты реакции на движущиеся объекты.
105-106	«Пробую чемпионом стать»	Развитие у детей интереса к спортивным состязаниям, стремление добиться результата.
107*	«Мой любимый, звонкий мяч»	Упражнения с мячами. Дать возможность почувствовать природу мяча, проявить самостоятельность во время движения с мячом.
108	«Не бояться удержаться»	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Не бояться, удержаться».

Содержание образовательной деятельности по темам в средней группе

№	Тема	Содержание
1	Водное занятие	Знакомство с залом, инвентарем.
2-3		Ходьба и бег в колонне по одному, прыжки вверх с мягким приземлением, равновесие на одной ноге.
4	«Веселые воробышки»	Ходьба и бег врассыпную, прокатывание мяча, игра «Найди воробышка»

5-6	«Вот как мы умеем!»	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по звуковому сигналу. Прокатывание мяча, подпрыгивания на месте.
7	«Вдоль дорожки»	Ходьба и бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Найди пару»
8-9	«Веселый мячик»	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную, пролезание под шнур, броски и ловля мяча.
10	«Воробышки и кот»»	Ходьба в колонну по одному, бег врассыпную. прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
11-12	«У медведя во бору»	Лазанье и пролезание, ходьба по доске, с перешагиванием
13	«Вдоль дорожки»	Ходьба с перешагиваниями, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подвижная игра «Огуречик»
14-15	«Кот и мыши»	Ходьба с сохранением равновесия на повышенной опоре, перепрыгивания и перешагивания.
16	Песенка «Тук-тук-тук!»	Ходьба и бег врассыпную, перебрасывание мяча через сетку. Подвижная игра «Кто быстрее»
17-18	«Найди свое место»	Ходьба и бег врассыпную, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывние мяча.
19	«Поймай меня»	Ходьба и бег с выполнением различных заданий, подвижная игра «Ловишки»
20-21	«Озорные мышата»	Ходьба с перешагиваниями, проползание и подлезания, прокатывания мяча.
22	«Цветные автомобили»	Ходьба и бег между предметами, подвижная игра «Вдоль дорожки»
23-24	«В гости к зайчику»	Равновесие на скамейке, прыжки на двух ногах, бег врассыпную, подлезания под дугу.
25	«Веселые лошадки»	Бег и ходьба врассыпную, с выполнением заданий. Подвижная игра «Лошадки»
26-27	«Разноцветные кубики»	Ходьба по скамейке, перешагивания, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
28	«Пробегушки»	Ходьба и бег «змейкой» между ,подвижная игра «Пробеги-не задень»

29-30	«Ловкие-умелые»	Ходьба и бег по кругу, с изменением направления. Прокатывание и перебрасывание мячей друг другу.
31	«Веселые ребята»	Ходьба и бег с выполнением заданий. Подвижная игра «Найди пару»
32-33	«Веселые медвежата»	Ходьба и бег с изменением направления, броски и ловля мяча после отскока, ползание с опорой на ступни и ладони.
34	«Найди пару»	Ходьба и бег между предметами и в рассыпную. Подвижная игра «Догони пару»
35-36	«Циркачи»	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке различными способами, ползание с опорой на колени и ладони. прыжки с продвижением вперед.
39	«Мы-летчики»	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, броски мешочков на дальность, подвижная игра «Самолеты»
40-41	«Змейка»	Ходьба по шнуру, бег с выполнением заданий. Прыжки с продвижением вперед.
42	«Веселые снежинки»	Ходьба и бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Подвижная игра «Снежинки»
43-44	«На прогулку»	Перестроение в пары, прыжки с опоры, прокатывание мяча между предметами.
45	«Пружинки»	Ходьба и бег по дорожке, соскок со скамейки. Подвижная игра «Снежинки»
46-47	«Зайчишки и медвежата»	Перебрасывание мяча друг другу, ходьба с перешагиваниями, ползание с опорой на ладони и стопы.
48	«Попади в цель»	Броски малых мячей на точность и дальность. Подвижная игра «Карусель»
49-50	«Наш муравейник»	Ползание по скамейке, катание мяча друг другу, бег и ходьба в рассыпную.
51	«Найди пару»	Ходьба и бег в рассыпную, змейкой. Подвижная игра «Найди пару»
52-53	«Нам не скучно»	Равновесие на в ходьбе, перепрыгивания через препятствия.
54	«Веселые потешки»	Ходьба и бег «змейкой». перешагивания и перепрыгивания через препятствия.

55-56	«Разноцветные бабочки»	Ходьба со сменой направления, перебрасывание мяча друг другу, прыжки с продвижением вперед.
57	«Снежная карусель»	Ходьба и бег по кругу с различными заданиями.
58-59	«Есть у солнышка друзья»	Ползание на четвереньках, спрыгивание со скамейки, прокатывание мяча.
60	«Котята»	Прыжки справа и слева от шнура с продвижением вперед.
61-62	«Прогулка в лес»	Ходьба с высоким подниманием колен, равновесие на скамейке, пролезание под шнур.
63	«Витаминки»	Прыжки справа и слева от шнура с продвижением вперед.
64-65	«Котята и щенята»	Ходьба, высоко поднимая колени, с перешагиванием через препятствия, перебрасывание мячей друг другу.
66	«Змейки»	Метание мешочков в цель, ходьба и бег «змейкой» Подвижная игра «Добрось до кегли»
67	«У медведя во бору»	Подлезание под шнур, прыжки с продвижением
68-69	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба и бег врассыпную, с преодолением препятствий. Ползание на четвереньках.
70	«Теремок»	Метание мешочков в цель, ходьба в колонне по одному, огибая препятствия.
71-72	«Перелет птиц»	Ходьба с изменением направления, равновесие и ползание по гимнастической скамейке.
73	«Найдем зайку»	Ходьба и бег в колонне по одному и парами с выполнением Заданий .Подвижная игра «Найди зайку»
74-75	«Канатоходцы»	Ходьба по наклонной опоре, равновесие на скамейке, ползание на животе по скамейке.
76	«Зайка беленький»	Ходьба и бег с выполнением заданий, метание в цель. Подвижная игра «Зайка беленький»
77-78	Мой веселый мяч»	Прыжки в длину с места, броски мяча через сетку, ловля мяча после отскока, прокатывание мяча друг другу.

79	«Лошадки»	Ходьба с изменением направления, прокатывание мяча друг другу.
80-81	«Черепашки»	Ползание по гимнастической скамейке различными способами, равновесие на скамейке.
82	«Зайка-попрыгайка»	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Подвижная игра «Попрыгайка»
83	«Охотники»	Бег и ходьба врассыпную, метание на точность, подвижная игра «Охотник»
84-85	«Забавные обезьянки»	Равновесие на гимнастической скамейке, прыжки через шнуры, лазанье по гимнастической стенке.
86	«По дорожке»	Ходьба и бег с перепрыгиваниями, броски и ловля мяча.
87-88	«Птички прилетели»	Ходьба и бег в колонне и врассыпную с выполнением заданий, равновесие на скамейке .
89	«Меткий стрелок»	Прокатывание обруча друг другу, Метание в цель.
90-91	«Совушка»	Ходьба и бег с изменением направления, метание мяча в цель. Подвижная игра «Совушка»
92	«Перевертыши»	Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Прыжки на двух ногах через бруски.
93-94	«Кто дальше?»	Метание мешочков на дальность, лазанье по гимнастической скамейке.
95	«Догонялки»	Прыжки с продвижением вперед, бег и ходьба с изменением направления.
96-97	«Птички и кошка»	Ходьба и бег врассыпную, равновесие на гимнастической скамейке.
98	«Лесная тропка»	Бег между предметами, прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Догони пару»
99-100	«Веселый цирк»	.Равновесие на скамье, перепрыгивания и прыжки с продвижением вперед.
101	«День-ночь»	Ходьба и бег с выполнением заданий. Подпрыгивания вверх. Подвижна игра «Совушка»
102-	«Ловкие –умелые»	Броски и ловля мяча, перебрасывание мячей друг другу.

103		Прыжки через короткую скакалку.
105	«На рыбалке»	Ходьба и бег с остановкой по сигналу, броски на точность попадания.
106-107	«У волшебника в гостях»	Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.
108	«Ловишки»	Бег и ходьба различными способами, подвижная игра «Совушка»

Содержание образовательной деятельности по темам в старшей группе

№	Тема	Содержание
1	Вводное занятие.	Правила поведения на занятиях физической культурой.
2-3	Встреча с осенью.	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Равновесие на скамейке.
4*	Осенняя дорожка	Построение в колонну, бег «змейкой», упражнения в равновесии и прыжки (*занятия проводится на воздухе)
5-6	Осенние дожди	Ходьба и бег между предметами, с перешагиванием и перепрыгиванием. Броски и ловля мяча.
7*	Разноцветные автомобили.	Ходьба и бег врассыпную, в колонне. Ловля и броски мяча. Эстафеты с мячом.
8-9	Смешной фотограф.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Броски и ловля мяча. Ползание по скамейке на животе, с опорой на руки.
10*	Дни недели.	Бег продолжительностью до 1мин. Игровые задания с мячами. Ходьба с различной постановкой рук.
11-12	Тонкая рябина.	Ходьба и бег с изменением темпа и направления. Пролезание в обруч боком. прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
13*	Рядом с ветром.	Упражнение в беге на дистанцию 30 метров, в равновесии при ходьбе и беге по скамейке. Бег

		враспынную и по ориентирам.
14-15	В осеннем лесу в сентябре.	Ходьба и бег с соблюдением определенных интервалов во время передвижения, передача мяча двумя руками от груди. Прыжки на двух ногах в различных направлениях.
16*	Ловкие-умелые	Бег до 1 мин, перестроение в шеренгу и колонну. Упражнения в беге и ходьбе.
17-18	Метатели, бросатели и прочие кататели.	Броски мяча различными способами, ведение мяча одной рукой, игры «Попади в обруч»
19*	Путешественники.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Эстафеты с мячом.
20-21	Неделька.	Упражнения в равновесии, метание в цель. Ходьба с чередованием различных видов ходьбы.
22*	Учимся прыгать в длину.	Прыжки в длину с места, прыжки на двух и одной ноге, прыжки со скамейки.
23-24	Осенние цветы.	Ходьба и бег с перепрыгиванием и перешагиванием. Лазанье в обруч различными способами, ползание с преодолением препятствий. Запрыгивания на препятствие.
25*	Затейники	Ходьба и бег «змейкой». Запрыгивание на препятствие, перепрыгивание через предметы.
26-27	Поиграем в упражнения.	Равновесие на скамейке. Перекладывания мяча, броски друг другу и ловля, прыжки по прямой на двух ногах.
28*	Добрый доктор Айболит.	Бег и ходьба с выполнением заданий. Перепрыгивания и перешагивания через препятствия.
29-30	Бравые солдаты	Перестроение три шеренги. Ходьба и бег в чередовании. Ведение мяча.
29*	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу.	Перешагивания через предметы, бег с выполнением заданий. Перепрыгивания через препятствия.
30-31	Урожай, урожай! Что хочешь – выбирай.	Ходьба и бег с изменением направления, прыжки попеременно, ведение мяча, ползание.

32*	По мостику	Ходьба и бег между предметами, игровые упражнения с мячами.
33-34	Мой мяч	Ходьба и бег с различным положением рук, ведение мяча. Ползание по скамейке различными способами.
35*	Забавные игры сегодня нас ждут.	Игровые упражнения с мячами.
36-37	Зверюшки, наострите ушки.	Построение и перестроение, подлезание под шнур, пролезание в обруч. Ходьба между предметами.
38*	Провожаем птиц в полет.	Бег и ходьба с преодолением препятствий. игра «Ловишки-перебежки»
39-40	Морские фигуры.	Ходьба по наклонной доске с переходом на скамейку. Перешагивания через предметы на скамейке. Броски мячей о стену.
41*	Мороз Красный нос	Упражнении в беге, в прыжках с препятствиями. Игра «Мороз Красный нос»
42-43	Что мы делаем.	Прыжки попеременно на одной ноге, прокатывания набивного мяча.
44*	Волшебный фонарь	Броски на точность попадания. Бег и ходьба между препятствиями.
45-46	Красивая осанка	Ходьба в равновесии на скамейке, ползание различными способами. Перебрасывание мяча друг другу различными способами.
47*	Посмотрим, скажем, сделаем.	Броски малых мячей в горизонтальную цель. Ходьба и бег «змейкой».
48-49	В городке веселых затей.	Ходьба и бег по кругу, лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки на двух ногах с предметами зажатыми между ног.
50*	Веселые зверюшки	Ходьба и бег с выполнением заданий. Игровые задания с предметами.
51-52	Давайте придумывать.	Ходьба и ползание по наклонной плоскости. Забрасывание мяча в кольцо. Равновесие на скамейке. Лазанье по гимнастической стенке.

53*	Фантазеры.	Упражнение в движениях на преодоление препятствий; . Совершенствование умений и навыков в упражнениях на равновесие.
54- 55	Лягушки и цапля	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге. Равновесие на скамейке .Перешагивания предметов.
56*	Зимовушка.	Упражнения в равновесии .бег по зрительным ориентирам в колонну по одному.
57- 58	Присмотрись.	Ходьба и бег по кругу. Выполнение поворотов .Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие на скамейке.
59*	Покатай-ка	Бег в колонне по одному, парами. Подвижная игра «Наездники»
60- 61	В зоопарке.	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной доске, пролезание в обруч .
62*	Волшебная гостя.	Ходьба и бег в колонне, врассыпную. Игра «Мороз красный нос»
63- 64	Хитрая лиса	Лазанье по гимнастической стенке различными способами, перебрасывание и прокатывание мяча по друг другу.
66*	Как на горке на горе.	Развитие умения устойчиво держаться на ногах не теряя равновесия на наклонной доске.
67- 68	Музыкальные тарелочки.	Упражнение в различных видах ходьбы и бега под музыкальное сопровождение. Обучение прокатыванию мячей между предметами ногой и руками.
69*	По местам	Ходьба и бег в разных направлениях между расставленными предметами. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
70- 71	Ступеньки.	Ходьба по кубикам ,по дощечкам и наклонной поверхности.
72*	Хоровод -хоровод	Бег врассыпную и в колонну по одному. Ходьба с преодолением препятствий.

73- 74	Футболисты	Упражнения с мячом. Бег в колонну и парами.
75*	Вратарь.	Броски и ловля мяча. Удары ногой на точность удара.
76- 77	Веселые ребята	Ходьба и бег с пролезанием и перешагиванием. Прыжки в длину с места.
78*	А за окном то дождь, то солнце	Метание малого мяча на дальность и точность. Подвижные игры с малым мячом.
79- 80	Шнурочки	Ходьба по шнуру, равновесие на скамейке.
81*	Разноцветные фантики	Ходьба и бег по ориентирам. Прыжки в длину.
82- 83	На горку взберись, с горки спустишься.	Ходьба и бег по наклонной поверхности. Прыжки вперед на двух ногах.
84*	Волшебные фанерки.	Перепрыгивания с ноги на ногу. Прыжки через предметы.
85- 86	Веселый обруч	Прыжки на одной и двух ногах в обруч, пролезание в него и прокатывание.
87*	Наш дружок	Ходьба в колонну по одному, бег до 1 мин. Эстафеты с обручем.
88- 89	Дружные ребята	Ходьба с перестроением парами. Метание в горизонтальную цель. Пролезание в обруч
90*	На рыбалку.	Ходьба и бег врассыпную и в колонне. Подвижные игры.
91- 92	Поход в лес.	Лазанье по гимнастической стенке, пролезания и подлезания.
93*	Снова в поход	Ходьба и бег до 1 мин, перелезание и перепрыгивания препятствий.
94- 95	Давай поиграем	Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Упражнения с мячом, ловля и броски мяча.
96*	Строим крепость.	Ходьба и бег на выносливость. Прокатывание обруча. Прыжки на одной и двух ногах.
97- 98	Мячик, мой дружок	Броски мяча об пол, ловля, броски друг другу. Подвижные игры с мячом.

99*	Конек-горбунок.	Броски и ловля мяча, попадание в горизонтальную и вертикальную цель.
100-101	Хорошее настроение.	Ходьба и бег с выполнением заданий, прыжки через короткую скакалку. Ходьба с сохранением дистанции.
102*	Будь сильным.	Ходьба по вертикальному бревну. Игра «Попади в меня»
103-104	Канатоходцы	Ходьба и бег с перешагиваниями и прыжками. Равновесие в ходьбе по канату.
105*	Мы на месте не стоим	Упражнение в выполнении движений с длинной скакалкой, в ходьбе и беге, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
106-107	На зеленой травке, на лесной лужайке.	Упражнения в беге и ходьбе. Пролезания и подползания в обруч.
108*	Охотники и зайцы	Непрерывный бег на выносливость в умеренном темпе. Игра «Охотники и зайцы»

**Содержание образовательной деятельности по темам
в подготовительной группе**

№	Тема	Содержание
1	Интересная осень.	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров) упражнение в беге «змейкой»; 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу. 4. Игра «Ловишки» С помощью считалки выбирается водящий и становится на середину зала. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой. Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой водящий.
2	Интересная осень.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 3. Переброска мячей (20-25 см. диаметр мяча) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3м.)

3	Осенняя пора	(проводится на спортивной площадке) 1. Упражнение в ходьбе, одновременно вырабатывая у детей умение соблюдать равновесие; 2. Упражнении в беге, в прыжках с препятствиями. 3. Игра: у медведя о«бору».
4	Ловкие ребята.	1.упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. прокатывание обручей, развивая ловкость и глазомер. 3. ознакомление детей с понятием «шеренга». 4. Игры: «ловкие ребята», "Догонименя"
5	Осенние препятствия.	1. ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс); Бег в колонне в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. 2. прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 3. перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) 4. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.
6	Осенний дождь	(проводится на спортивной площадке) 1. оздоровление организма ребенка с помощью закаливания и лечебной физкультуры; 2. совершенствование гигиенических навыков детей в игровой обстановке; 3. упражнение в равновесии. Игра: Зайчата в домике.
7	Веселая осень	1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли) 2. Переброска мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя 3.упражнение крокодил. Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотку, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками.

8	Быстрый строй.	1. Ходьба в колонне по одному: ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 2. "быстро встань в колонну" Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик или кегля своего цвета). Воспитатель предлагает детям запомнить свое место в колонне и цвет инвентаря. По сигналу педагога (свисток) играющие разбегаются по всему залу. Через 30-35 секунд подается сигнал "быстро в колонну" и каждый ребенок должен занять свое место как можно быстрее. Воспитатель определяет командупобедителя. 3. "Прокати обруч" Дети строятся в две шеренги, в руках ребят одной шеренги обручи. По сигналу воспитателя каждый Ребенок прокатывает обруч партнеру из второй шеренги а тот возвращает обруч обратно. 4. Игра"совушка"
9	Спортивная прогулка.	(проводится на спортивной площадке). 1. упражнение в беге на дистанцию 30 метров, в равновесии при ходьбе и беге по прямой и змейкой; 2. совершенствование у детей координации движений во время бега, используя подвижные игры. 3. Игра "у медведя во бору"
10	Ловкий мяч	1. подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками(10-12 раз подряд) 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Игра "удочка"
11	Юные гимнасты	1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15раз) 2. Ползание по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в сторону в среднем темпе, затем пройти дальше. 3. Игра "совушка"
12	Метатели, бросатели и прочие кататели.	(проводится на спортивной площадке). 1. упражнении в катании мяча; 2. обучение детей бросать мяч о землю и ловить его; время игры «Попади в обруч»

13	Путешественники	1. "Быстро передай". Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу Воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч поднимает его над головой. 2. "подойди- не задень". Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). 3. Игра "Совушка"
14	Самые ловкие	1. Ползание по гимнастической скамейке: на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских обручей) в шахматном порядке. 4. Игра "Не попадись"
15	Учимся прыгать в длину.	(проводится на спортивной площадке) 1. обучение детей взмахам рук вперед-вверх при отталкивании вовремя прыжка в длину; 2. обучение принимать правильное положение тела во время полета; 3. совершенствование техники приземления
16	Спортивная осень	1. Лазание в обруч который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2. ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей) 3. прыжки на правой и левой ноге через шнуры: два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.
17	Самые ловкие	1. Прыжки по кругу" Играющие образуют круг. Под счет воспитателя "1-8"- прыжки по кругу на двух ногах, затем на счет "1-8" – на левой. 2. "Проведи мяч". Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого предмета. Задание: провести мяч между кеглями. 3. ".Круговая лапта". Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды коснуться тех кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются

		увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.
18	Поиграем в упражнения.	(проводится на спортивной площадке). 1. формирование у детей правильной осанки; 2. укрепление у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины; 3. развитие умственных способностей у детей.
19	Добрый доктор Айболит.	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову: на середине присесть, руки в стороны: поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки не, прыгая. 2. Прыжки на правой левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди. Игра «Перелет птиц»
20	Самые прыгучие	(проводится на спортивной площадке). 1. упражнение в подпрыгивании на двух ногах на месте; 2. упражнении в подскоках с поворотами; 3. обучение детей прыгать с высоты.
21	Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс . 2.прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и с лева передвигаясь вперед. 3. переброска мячей другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой- ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши.
22	Урожай, урожай! Что хочешь – выбирай.	1. «Перебрось-поймай» Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на высоте поднятой вверх руки ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола 2. НЕ попадись. Дети образуют круг .перед каждым ребенком на полу лежит мешок с песком. В центре- двое водящих. По сигналу воспитателя играющие перепрыгивают через мешочек в круг, а по мере приближения водящих прыгают обратно. Ребенок которого осалили должен сделать

		два шага назад. Игра: «Фигуры»
23	Как я техникой владею.	1. Прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях (по «медвежьей») в прямом направлении Игра: «Не оставайся на полу»
24	Осень в детском саду.	(проводится на игровой площадке). 1. Развитие у детей способности координации движений; ходьба по бревну с кленовыми листочками на ладони вытянутой руки. 2. Формирование представления детей о сезонных проявлениях в природе и передавать это в движении; 3. Расширение представлений детей об осеннем труде людей.
25	веселые спортсмены	1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в корзину двумя руками 4. лазание в обруч на четвереньках: лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке. (проводится на спортивной площадке). 1. Развитие у детей быстроты реакции, обучение регулированию внимания и мышечной деятельности, в зависимости от складывающейся игровой ситуации.
26	Зверюшки, наострите ушки.	1. ведение мяча по прямой 2. ползание по гимнастической скамейке 3. ходьба по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. Игра: «удочка»
27	Провожаем птиц в полет.	(проводится на спортивной площадке). 1. Обучение детей передавать образ животного в движении; 2. Содействовать самостоятельному выбору способа достижения цели, проявлять инициативу Игра: «летает не летает»
28	Строевые упражнения.	1. ведение мяча между предметами 2. ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч 3. равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за голову. Темп умеренный.

29	Ледяные горошки.	1. «успей выбежать» Играющие встают в круг. Центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево, а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круг. После счета три дети опускают руки. Тот кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети. 2. Мяч водящему. Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м. от каждой колонны встает водящий с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игроками., а те поймав их возвращаются обратно и бегут в конец своей колонны.
30	Что мы делаем.	(проводится за пределами детского сада). 1. Упражнение в ходьбе, одновременно вырабатывая у детей умение соблюдать равновесие; 2. Упражнении в беге, в прыжках с препятствиями. Игра: «Не попадись» (проводится в спортивном зале).
31	Доброе сердце.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой: ползание под дугой или под шнуром, подталкивая мяч вперед. 2. прыжки на правой и левой ноге между предметами по двум сторонам зала. 3. равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только устойчивое положение но и сохранять ритмичность и темп ходьбы. Игра: Удочка
32	Нас зовет футбольное поле.	(проводится на спортивной площадке). 1. Обучение детей бегу в различных направлениях, в прокатывании мяча ногами между предметами и в направлении друг к другу. 2. игра: попади в ворота
33	Посмотрим, скажем, сделаем.	1. проползи не урони. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, голову не опускать, смотреть вперед 2. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч 3. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на

		голове руки на пояс.
34	В городке веселых затей.	(проводится на детской площадке). 1. Обучение детей ориентировке на местности, умению быть организованными, проявлению ловкости и выносливости в играх. 2. Совершенствование у детей основных движений руками, ногами, туловищем.
35	Давай потанцуем.	1. «Лягушки» Дети строятся в 3 или 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра. Расстояние до стенки 1.5-2 м. Ребенок бросает мяч о стенку и перепрыгивает через него после отскока о пол. Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны. 2. «Не попадись» Дети строятся по кругу. Перед каждым ребенком на полу мешочек. Внутри круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг на двух ногах через мешочек. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро перепрыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается и выбираются другие водящие, не из числа пойманных. 3. Игра: «Ловишки с ленточками».
36	Давайте придумывать.	1. «Переноска мячей». Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала. В центре находится обруч большого диаметра, в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся концом своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того как первые пересекут 2. «пингвины». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. 3. «Быстро возьми». Играющие образуют круг и выполняют ходьбу во круг предметов. Неожиданно педагог подает сигнал «Быстро возьми!» каждый игрок должен зять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

		4. Игра: «совушка»
37	Давайте придумывать.	(проводится на площадке). 1. Развитие способности сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрое покрытие); 2. Умению детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи, воспитание воли, с помощью упражнений на преодоление препятствий.
38	Давайте придумывать.	1. Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему»
39	Зимовушка.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками.
40	Присмотрись.	(проводится на спортивной площадке). 1. Закрепление понятий «колонна», «строевые упражнения»; 2. Обучение детей строиться самостоятельно в колонны, совершенствовании строевых упражнений в играх.
41	На санках.	1. «Мяч о стенку». Играющие выстраиваются перед стеной и бросают мяч о стену, ловя его двумя руками после отскока от земли. 2. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Игра: «Мышеловка»
42	Снежок мой дружок.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 4. Игра: «Фигуры» (проводится на спортивной площадке). 1. Ознакомление детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период; 2. Упражнении в метании снежков в цель; 3. Воспитание доброты и внимания к окружающим людям, животным, предметам.

43	Волшебная гостя.	1. Ведение мяча по прямой и между предметами. 2. Лазание под дугой. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию. 3. Перелет птиц.
44	Снежки за окном.	(проводится в музыкальном зале). 1. Развитие ловкости рук в манипулировании с облегченными предметами; 2. Формирование умения и двигательных навыков в ловле облегченных предметов; 3. Воспитание самостоятельности в решении двигательных задач.
45	Как на горке на горе.	(проводится на горке). 1. Развитие умения устойчиво держаться на ногах не теряя равновесия; 2. Обучение детей подниматься на горку и спускаться с нее; 3. Развитие выносливости в преодолении различных препятствий.
46	Музыкальные тарелочки.	1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.
47	Хоровод в Новый год.	(проводится в музыкальном зале). 1. Обучение детей ходьбе и бегу в разных направлениях между расставленными предметами; 2. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; 3. Развитие координационных способностей, используя нетрадиционные подходы.
48	Зимние ступеньки.	(проводится на дорожках детского сада). 1. Обучение детей ходьбе по ступенькам, самостоятельному скольжению по ледяным дорожкам.
49	Хоровод под Новый год.	1. «Передай мяч». Играющие строятся в 3-4 колонны.

		Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч. По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. 2. С кочки на кочку. По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи. Прыжки с кочки на кочку достигнуть берега реки. 3. Игра: Хитрая лиса
50	Зимние забавы.	(проводится на спортивной площадке). 1. Ознакомление детей со спортивным инвентарем, применяемым в зимних видах спорта; 2. Обучение детей использованию элементов отдельных спортивных игр, развлечениях и забавах; 3. Развитие самостоятельности в занятиях со спортивной направленностью.
51	Вратарь.	1. «Салки». Все играющие свободно бегают по площадке, водящий салка старается кого-либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой. 2. «Пингвины» Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. 3. «Перемена мест» Играющие располагаются в начерченных кружках произвольно. У каждого из них свой домик, а у водящего домика нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами. Водящий это время старается занять свободное место.
52	Зимушка-зима, спортивная пора.	(проводится на спортивной площадке). 1. Ознакомление детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет; 2. Выработке умения и навыка самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.
53	А за окном то дождь, то снег.	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.
54	Поговорим о лыжах.	(проводится на игровой площадке детского сада). 1. Рассказ детям о лыжах; 2. Показ как на лыжах ходят взрослые; 3. Ходьба на лыжах на площадке детского сада.

55	Ура, ура! Мы на лыжах опять!	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс: на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах . 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.
56	На горку взберись, с горки спустись.	(проводится у горки). 1. Дать почувствовать ощущение подъема на небольшую горку и спуска с нее; 2. Обучение детей ухаживать за лыжами. 3. Ознакомление детей с играми – забавами, используя маленькие листы фанеры;
57	Волшебные фанерки.	«Пройди не задень» Ходьба между предметами, поставленными в линию по двум сторонам зала. По одной стороне зала ходьба, руки на пояс; по другой- ходьба, рук и за голову. 2. «пас на ходу». Играющие распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного ребенка в паре мяч большого диаметра. По команде воспитателя играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч. 3. Игра: «Совушка»
58	Футбол на льду.	(проводится на спортивной площадке). 1. Обучение детей элементам спортивных упражнений в разных условиях, с разнообразными предметами; 2. Воспитание смелости, развитие приспособляемости организма к различного рода препятствиям.
59	Январь на дворе.	1. Прыжки в длину с места (на мат) 2. «Поймай мяч» Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.
60	Прощание с январем.	(проводится на игровой площадке). 1. Упражнение отдельных движений, разученных на занятиях в январе; 2. Закрепление умения и навыков детей при выполнении спортивных упражнений.

61	Здравствуй, февраль.	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Ходьба приставными шагами, два шага на третий перешагивание через набивные мячи.
62	Поход в зимний лес.	(проводится в парке). 1. Развитие у детей выносливости; 2. Воспитание приспособляемости к условиям окружающей действительности. 3. игра: «у медведя во бору»
63	Снежные строители.	1.Прыжки –подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. лазанье под дугу
64	Санки, саночки.	(проводится на спортивной площадке). 1. Развитие силовых качеств; 2. Ознакомление с игровыми упражнениями на санках; 3. «гонки санок»
65	зимние прыгунки	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 3. Переброска мяча друг другу в парах.
66	Лыжи с палками дружат и друг другу верно служат.	1. Лазание 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.
67	Конек-горбунок.	(проводится на спортивной площадке). 1. Упражнение в метании в цель; 2. Ознакомление детей с игровыми упражнениями при выполнении основного движения при метании в цель.
68	Хорошее настроение.	1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке 3. Эстафета с мячом «Передал-садись»

69	Как зима встречается. с	(проводится на спортивной площадке). 1. Формирование у детей умений использовать основные движения в игровых ситуациях. 2. Развитие положительного отношения к любым погодным условиям; 3. Обучение детей упражнениям силового характера.
70	Встреча с вьюгой.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие- ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.
71	Похлопаем, потопаем.	1. Пас ногой. Играющие встают в круги по 3-4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает мяч ногой, каждый ребенок получив мяч на несколько секунд задерживает его, принимая ногой и снова посылает водящему. 2. «Ловкие зайчата». Педагог кладет на пол два шнура параллельно, расстояние между шнурами 2м. Встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева и так до конца.
72	На масленице жирной.	(проводится на игровой площадке). 1. Ознакомление детей с праздником, посвященным проводам зимы; 2. Повторение упражнений на отдельные виды основных движений.
73	Волшебный прутик.	1. Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур. 2. Передача мяча - эстафета. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.
74	Еще не все метели улетели.	(проводится на спортивной площадке). 1. Обучение детей быстрой ходьбе и выработке умения сохранять равновесие; 2. Упражнение в прыжках вверх и устойчивому положению после приземления; 3. Упражнение в метании различных предметов в цель.

75	Заглянула скакалка в гости к нам	1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед 3. Переброска мячей друг другу в парах (проводится на игровой площадке) .
76	Заглянула в гости к нам скакалка	1. Упражнение в беге на дистанцию 200 , 300метров; 2. Выработка умения быстро реагировать на сигнал в игровых упражнениях.
77	Попробуем поймать солнечный зайчик.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Броски мяча друг другу в парах 3. Ползание на четвереньках- «Кто быстрее до кубика».
78	Солнечные зайчики.	1. «Пас ногой» 2. «Пингвины» 3. «Горелки»
79	Дедушка Мазай и дети.	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.
80	Что нам скакалочки нарисовали?	(проводится на групповой площадке). 1. В упражнении ходьбы и бега на выносливость; 2. Развитие ловкости в подвижной игре «Прутики».
81	Нужный платочек.	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.
82	Спешит на улицу детвора.	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно 2. Переброска мячей друг другу в парах 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару»
й	Непонятный шнур.	(проводится на спортивной площадке) . 1. В упражнении прыжках на двух ногах в разных направлениях; 2. Развитии ловкости и быстроты в подвижной игре «Горелки».

84	Кораблики.	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Броски с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока с дополнительным заданием.
85	А на дворе апрель.	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой руки за голову. 2. Прыжки между предметами.
86	Петя, Петя, Петушок.	(проводится в музыкальном зале). 1. Обучение детей обращаться с домашней птицей; 2. В совершенствовании ходьбы с высоким подниманием ног; 3. Воспитание смелости, внимательности, осторожности, аккуратности в эстафете «Донеси и не разбей».
87	Метатель.	(проводится на спортивной площадке). 1. Совершенствовать навыки в метании в горизонтальную цель; 2. Умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной плоскости; 3. Упражнение детей в ходьбе, беге, прыжках с перестроением в пары и в колонну по одному.
88	Мы сами с Петрушкой.	1. Упражнение в ползании на четвереньках; 2. Совершенствование умений и навыков в бросании и ловле большого мяча; 3. Выполнение игровых движений с элементами ползания на четвереньках при бросании и ловле мяча.
89	На ракете в космос.	(проводится на игровой площадке). 1. Упражнение в лазании по конструкциям, гимнастической стенке и спуске вниз, не переступая ручеек; 2. Совершенствование навыков ходьбы на высокой опоре и последующего соскока и приземления.
90	Проверить скафандр.	1. Ознакомление с одеждой космонавта, спортсмена, одеждой которую носят дети; 2. Упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставными шагами, перешагивая через предметы, идя навстречу друг другу и сходясь.

91	Будь сильным.	1. Обучение детей упражнениям на тренажерах, упражнениям с набивными мячами; 2. Воспитание скоростно-силовых качеств в подвижной игре «кто скорее по дорожке». 3. Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку ото передает мяч дальше по кругу, как только мяч снова окажется у водящего тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч поднимает его высоко над головой.
92	Традиции наших бабушек.	(проводится в музыкальном зале). 1. Знакомство детей с праздником «Пасха»; 2. Обучение детей выполнять упражнения со свечами; 3. Прослушивание музыкальных произведений Баха, Генделя.
93	Нас ждет апрель в лесу	(проводится в парке). 1. Упражнение в непрерывной ходьбе в течении 5 - 10 минут; 2. Бегу через различные препятствия; 3. Упражнение в метании прутика в цель.
94	Дождик, дождик на дворе, в спортивном зале есть что делать детворе.	1. Обучение детей выполнению упражнений с обручем, в ползании по гимнастической скамейке; 2. Развитие быстроты, используя игры и игровые упражнения. 3. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.
95	Мы поедем утром ранним	(проводится на спортивной площадке). 1. Ознакомление детей с упражнениями с обручем; 2. Упражнение в прокатывании обруча и пролезании в него, в метании в вертикальную цель.
96	Наши пальчики и ручки.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке
97	И наступил месяц май.	(проводится на спортивной площадке). 1. Обучение выполнению гимнастических построений 2. Обучение детей в игровых упражнениях согласовывать свои действия с действиями других детей.

98	Это он бадминтон	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстояние двух шагов ребенка. 3. прыжки на двух ногах между кеглями.
99	Воробьи прыгуны.	(проводится на спортивной площадке). 1. Обучение детей прыжкам в длину с разбега; 2. Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; 3. Воспитание ловкости и быстроты во время игры «Бездомный заяц».
100	Скакалочка – заставлялочка.	1. «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны, расстояние между детьми в колонне один шаг. В руках у игрока, стоящего первым в колонне мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу двумя руками снизу 2. «Пас ногой» Играющие распределяются на пары игровое упражнение со скакалкой по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше. 3. игра «не оставайся на земле.»
101	Мы на месте не стоим, вращаемся и бежим.	(проводится на игровой площадке). 1. Развитие скоростно-прыжковых способностей в игре «Кто быстрее»; 2. Упражнение в выполнении движений с длинной скакалкой, в ходьбе и беге, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
102	На зеленой травке, на лесной лужайке.	(проводится в парке). 1. Ознакомление детей с явлениями природы; 2. Упражнения в ходьбе на длинные дистанции; 3. Совершенствование навыков лазанья в соответствующих условиях.
103	Пробеги.	1. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.

104	Карандаш – наш друг.	(проводится на игровой площадке). 1. Совершенствование навыков пробегания под вращающейся скакалкой, закрепленной одним концом на стойке; 2. Развитие у детей скоростно – прыжковых умений; 3. Упражнение в пробегании под вращающейся скакалкой парами, группами.
105	На игровой площадке	(проводится на игровой площадке). 1. Развитие выносливости во время бега, упражнение 2. «догони меня»
106	На речке.	1. Развитие ловкости, гибкости в ритмических движениях; 2. Совершенствовать умение останавливаться с окончанием музыкальной фразы. 3. «мяч водящему»
107	Кто дальше.	(проводится у пруда, реки). 1. Совершенствование навыков метания предметов 2. Воспитание смелости и находчивости в игре «Не попадись»
108	Соломенная шляпка.	(проводится на игровой площадке). 1. Обучение детей прыжкам через различные предметы, отталкиваясь одной, двумя ногами; 2. Обучение бросанию небольших предметов в цель с расстояния 2-3 метров.

Перспективное планирование образовательной области «Физическое воспитание»

Младшая группа

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы» Л.И.Пензулаева

Цели	Задачи	Вводная часть		Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)			
		2—3 минуты	12—15 минут				2—3 минут
СЕНТЯБРЬ							
1 неделя	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.	
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».	
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.	
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».	

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	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: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1. Ползание «Крокодилчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Н О Я Б Р Ъ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д Е Л Я	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	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень»	Подвижная игра «Поровненной дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	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 флажками.	1. Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2. Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутую ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2. Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	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 на стульчиках	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..
3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».					

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 НЕДЕЛЯ						
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры.	По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу	Общеразвивающие упражнения с массажным мячом	1. Ползание на четвереньках под дугу. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра «Кот и мыши»	Игра малой подвижности «Пузырь»
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	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.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Подвижные игры (ПИ)		
ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 НЕДЕЛЯ	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.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в равновесии лазании под дугу; повторить упражнения	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.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	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.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. «Ровным шагом» 2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 НЕДЕЛЯ	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Поровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присел, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	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 с обручем.	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику».	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 НЕДЕЛЯ	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа
«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахи платочком над головой.
2 НЕДЕЛЯ	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 НЕДЕЛЯ	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.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
2—3 минуты			12—14 минут			2—3 минут
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мышки».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П. «Автомобил и поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
Н О Я Б Р Ъ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
2—3 минуты			12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площадке опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильно хватать рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба в колонне по одному	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжки на двух ногах; 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Подвижные игры (ПИ)		
						Основные движения
2—3 минуты			12—14 минут			
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и шенята».	Игра малой подвижности
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 неделя	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Закljučительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
МАРТ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 неделя	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 враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	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, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-мелвежью»; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
Цели	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
		АПРЕЛЬ				
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка. поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помаивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
2—3 минуты			12—14 минут			2—3 минут
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котят и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи>>). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

Старшая группа

Неделя	Задачи	Вводная часть		Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)			
				17-18		3-4	
СЕНТЯБРЬ							
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную.	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба на носках, руки на пояс, бег. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	
3 Н Е Д Е Л Я	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на пояс голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«У дочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.	
4 Н Е Д Е Л Я	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.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в различном темпе: ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	

Неделя	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
		2-3	17-18			3-4
Октябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. бег врассыпную, ходьба врассыпную, бег в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отбатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в ползании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»

Цели	Задачи	Вводная часть		Основная часть			Заключительная часть
		2-3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
						17-18	
Ноябрь							
1 Н Е Д Е Л Л Я	1. Продолжать отбатывать навик ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключать малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2. У упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	
2 Н Е Д Е Л Л Я	1. 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 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затеяники»	
3 Н Е Д Е Л Л Я	1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	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 1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	
4 Н Е Д Е Л Л Я	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигур»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.	

Цели	Задачи	Основная часть			Заклучительная часть
		Вводная часть	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18	3-4
Декабрь					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя руками 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Игра Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «По дорожке	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			ЗаклЮчительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка»	Игра малой подвижности (по выбору детей)
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить и бегать между предметами.; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4. «Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ...	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4. «Кто быстрее». 5. «Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4. «Точный пас» 5. «По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между снежными постройками
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; 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.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжат 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.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5. «Гонки санок». 6. «Не попадись». 7. «По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Подвижные игры (ПИ)			
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить игровые упражнения с бегом;	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клошку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». Игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	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 непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	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 беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в ползании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбеги». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, рассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; различать прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокачивание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1.«Пройди — не задень» 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	Подвижная игра «Уточка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку различными способами; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «Скочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Неделя	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)		
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	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 беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?», Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	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 в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи», Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задвигая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорости; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную, скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
4 Н Е Д Е Л Я	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. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны», кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

Подготовительная группа

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переборке мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспылку; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перепрыгивание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 НЕДЕЛЯ	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.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перепрыгивание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур.	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за лад (плошадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 НЕДЕЛЯ	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. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 НЕДЕЛЯ	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.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьбас высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	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.	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1. 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 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. Повторить прыжки на правой и левой ноге, отгибая предплечья; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Основные движения		Подвижные игры (ПИ)	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)			
ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	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 продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть		Основная часть			Заключительная часть
		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)			
ЯНВАРЬ							
1 НЕДЕЛЯ							
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствие (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м.)	Подвижная игра : «День и ночь»	Ходьба в колонне по одному	
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняющая задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра :«Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному	
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 4.Упражнение на равновесие.	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей.	

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Клочки». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу)	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг»	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись».	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	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. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Гихо — громко»
3 Н Е Д Е Л Я	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. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие 1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Улочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	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 бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Цели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановок); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролетание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	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 детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановок); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения палками	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

2.2. Взаимодействие с родителями

Целью взаимодействия инструктора по физической культуре и семьи является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Приоритетными задачами в работе с семьёй:

- повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
- приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы,
- понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,

Для достижения положительного результата используются **разные формы работы с семьёй**, такие как:

1. Открытые физкультурные занятия для родителей – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурные праздники – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. День открытых дверей в спортивном зале — помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. Беседы — индивидуальные и групповые — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности

ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. Консультации. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительское собрание – позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. Анкетирование – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

3. Организационный раздел

3.1. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 25-30 мин.	2 раза в неделю 30-35 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 15-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 5-6 мин.	ежедневно 6-8 мин.	ежедневно 8-10 мин.	ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на	ежедневно 2 раза (утром и вечером)	ежедневно 2 раза (утром и вечером)	ежедневно 2 раза (утром и вечером)	ежедневно 2 раза (утром и вечером)	ежедневно 2 раза (утром и вечером)

	прогулке	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.
	в) физкультминутк и (в середине статического занятия)	3-5 мин. ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимост и от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимост и от вида и содержани я занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 30-35мин.	1 раз в месяц 40мин.
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоят ельная двигательн ая деятельнос ть	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Расписание утренней гимнастики(зал)

Время	Группа
8.05 - 8.10 (группа)	Группа № 1
8.10 - 8.15 (группа)	Группа № 2
8.15 - 8.25	Группа № 4
8.15 - 8.25	Группа № 3
8.30 - 8.40	Группа № 6
8.30 - 8.40	Группа № 5

Расписание од по физической культуре

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.00-9.25- гр. № 6 9.40-10.10- гр. № 5 10.20-10.40- гр. № 4 12.00-12.30 – спортивный кружок «Старт»	15.10-15.30- гр. № 4 15.40-15.55 – гр. № 2 16.05-16.35 – гр. №5	15.10-15.35 – гр. № 3	15.05-15.30– гр. № 3	15.10-15.35 – гр. № 6 15.45-16.00 – гр. № 2

План спортивных мероприятий

№ п/п	Праздники и развлечения.	Сроки	Группы
1.	Мониторинг	Сентябрь	группы №2, №3, №14, №5, №6.
2.	Спортивный праздник «Папа, мама, я - крепкая семья», соревнования по велоспорту	Сентябрь	группы № 5, №3
3.	Развлечение «В гостях у осени»	Октябрь	2 младшие, средняя группы
4.	Спортивный досуг посвященный дню матери «Моя мама-лучше всех»	Ноябрь	старшая, подготовительная группы
5.	Оформление газеты «Моя мама- лучше всех»	Ноябрь	старшая, подготовительная группы
6.	Конкурс рисунков «Зимние виды спорта»	Декабрь	старшая, подготовительная группы
7.	Спортивное развлечение «Кто на свете всех быстрее»	Декабрь	старшая, подготовительная группы
8.	Развлечение на улице «Снег, снежок кружится»,	Январь	все группы
9.	Спортивный праздник «Бравые солдаты»	Февраль	средняя, старшая, подготовительная группы
10.	Коллаж «Мой папа-спортсмен»	Февраль	средняя, старшая, подготовительная группы
11.	Досуг «Весёлая гимнастика»	Март	2 младшие, средняя группы
12.	Спортивное развлечение «Удивительное путешествие»	Апрель	старшая, подготовительная группы
13.	Досуг «Спортивная полянка»	Май	2 младшие, средняя группы
14.	Мониторинг	Май	группы №2, №3, №14, №5, №6.
15.	Городская Спартакиада дошкольников	Май	старшая, подготовительная группы

3.2. Программно - методическое обеспечение

№	Автор	Название книги	Год
1	Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева	От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования	2015
2	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (младшая группа)	2014
3	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (средняя группа)	2014
4	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (старший группа)	2014
5	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа)	2014
6	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений)	2014
7	М.М. Борисова	Малоподвижные и игровые упражнения	2016
8	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр	2014
9	С.Н. Теплюк	Игры-занятия на прогулке с малышами	2014
10	Н.Н. Гладышева	«Игры с разрезными картами» учебно-дидактический комплект по освоению образовательной области «Здоровье» (средняя группа)	2014
11	З.Н. Никифорова	«Игры с разрезными картами» учебно-дидактический комплект по освоению опыта безопасного поведения (средняя группа)	2014
12		Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Спорт»	
13	Э. Емильянова	Расскажите детям об Олимпийских играх»	2013
14	Е.А. Алябьева	Нескучная гимнастика 5-7 лет	2015
15	Т.В. Лисина, Г.В. Морозова	Подвижные тематические игры	2015

3.3. Материально-техническое обеспечение Спортивный инвентарь спортивного зала

№	Наименование	Количество
1	Лестница гимнастическая (шведская)	2
2	Тренажер силовой (универсальный) большой	1
3	Тренажер «Велосипед»	2
4	Тренажер силовой (малый)	1
5	Тренажер «Беговая дорожка»	1
6	Игровой комплекс «Геркулес»	1
7	Кольцо баскетбольное	1
8	Игровой набор «Камешки»	1
9	Игровой набор «Кузнечик»	1
10	Тоннель большой (мягкий)	1
11	Куб деревянный (большой)	1
12	Куб деревянный (малый)	2
13	Мягких модуль куб (большой)	3
14	Мягкий модуль куб (малый)	3
15	Мат гимнастический	2
16	Тоннель (складывающийся)	2
17	Стойка для обручей	1
18	Мяч (фитбол)	1
19	Ходунки (комплект)	3
20	Скамейка гимнастическая	6
21	Массажная дорожка	1
22	Канат	2
23	Обручи (малый)	10
24	Обруч (большой)	10
25	Скакалка (короткая)	20
26	Скакалка (длинная, резиновая)	23
27	Скакалка (длинная, мягкая)	10
28	Мешочки с песком	10
29	«Кольцеброс»	2
30	Кегли (комплект) в круглом держателе	2
31	Конус большой	12
32	Конус с отверстиями	8
33	Мяч теннисный	9
34	Ракетки для бадминтона	4
35	Ракетки для тенниса	4
36	Валан	3
37	Эстафетная палочка	1
38	Насос	1
39	Мяч баскетбольный (малый)	10
40	Мяч большой	5
41	Массажные пластины (круглые)	12

42	Клюшка хоккейная	2
43	Мяч (средний)	10
44	Игра «Накинь кольцо»	2
45	Втулка для конуса	8
46	Дорожка «Равновесие»	1
47	Дорожка «Змейка»	1
48	Клипса для конуса №1	8
49	Клипса для конуса №2	8
50	Лента на кольце 50 см.	30
51	Массажный коврик мягкий	1
52	Мяч массажный 5см	30
53	Мяч массажный с шипами 9см	2
54	Палка гимнастическая 106см	5
55	Палка гимнастическая 150см	5
56	Ролик массажный	1
57	Русская народная игра «Городки»	1
58	Эспандер кистевой сенсорный	3
59	Секундомер	1
Техническое обеспечение		
60	Музыкальный центр	1
61	Колонки	2
62	Ноутбук	1
63	Проектор	1
64	Экран	1

Спортивные сооружения спортивной площадки

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Железная конструкция для лазания «Лесенка»	1
2.	Спортивный модуль для лазания «Ксил»	1
3.	Спортивная площадка с разметкой и дорожными знаками	1