

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЕЕ ДУБРОВО «ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

624053, Свердловская область, Белоярского района, пгт Верхнее Дуброво, ул. Советская 2 «А», 8(34377)5-34-35

ПРИНЯТО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
МАДОУ «ТЕРЕМОК»  
Протокол №  
От 25 » августа 2022г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре по освоению детьми образовательной области  
«Физическое развитие» (двигательная деятельность)  
Основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах  
общеразвивающей направленности для детей 2-7 года жизни  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Карачева Т. Р.

пгт Верхнее Дуброво  
2022г

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел**

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.....	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2 – 7 лет .....	6 – 9
1.5.	Планируемые результаты освоения программы.....	10 – 13
1.5.1.	Мониторинг физического развития дошкольников .....	13 – 14

### **2. Содержательный раздел**

2.1.	Содержание психолого-педагогической работы.....	15
2.1.1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	16-18
2.1.2.	Физическая культура.....	18-21
2.2.	Примерный перечень ОРУ, ОВД, подвижных, спортивных игр и упражнений .....	21-31
2.3.	Распределение тем циклограммы на год.....	34
2.4.	Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» Физическая культура.....	34
2.5.	Индивидуальная работа с воспитанниками .....	35
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	36
2.7.	Работа с педагогическим коллективом.....	37

### **3. Организационный раздел**

3.1.	Формы организации и объем образовательного процесса.....	38
3.1.1.	Учебный план реализации образовательной области «Физическое развитие».....	38
3.1.2.	Модель организации образовательного процесса.....	39
3.1.3.	Формы организации образовательной области «физическая культура».....	39
3.1.4.	Методы и приемы обучения.....	40
3.2.	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ .....	41
3.3.	Расписание утренней гимнастики.....	42
3.4.	Расписание ООД «Физическая культура».....	43
3.5.	План спортивных мероприятий.....	44
3.6.	Программо – методическое обеспечение программы.....	45
3.7.	Материально – техническое обеспечение.....	46-47
3.8.	Литература.....	48

### **Приложения**

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 № 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 РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДОУ.
- ФГОС ДО.

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 и обеспечивает комплексную связь с другими образовательными областями развития детей в возрасте от 2 до 7 лет.

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.

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования и предусматривает возможность корректировки ее разделов за счет гибкости содержания. Программа состоит из трех разделов: целевой, содержательный и организационный. Обязательная часть Программы предполагает комплексный подход, обеспечивая развитие детей физического развития.

## **1.2. 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.) (Пункт 2.6 ФГОС ДО)

### **Основные цели и задачи:**

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

#### *Задачи программы:*

*Образовательные:* накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями; формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.

*Развивающие:* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Воспитательные:* воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование ценностей здорового образа жизни.

### **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОАНИЮ ПРОГРАММЫ**

Эффективность решения поставленных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Рабочая программа основывается на следующих принципах и научно обоснованных подходах:

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающее – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

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.

Принцип оздоровительной направленности – решает задачи укрепления здоровья ребенка.

#### **1.4. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2–7 ЛЕТ**

Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд – во АПН РСФСР, 1950, с. 23.

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 (состоящий из костей, связок и мышц): хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Он имеет большое значение для физического развития ребенка. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов, а череп мозг. 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 попаременным 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, трахея 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)

2 года	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	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 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 физич. 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 (кость) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10с (время фиксируется по секунд. 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. Оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, но и 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, из-за несовершенства 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 условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы: пищевой, защитный и ориентировочный, обеспечивающие примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. 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.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде *целевых ориентиров дошкольного образования*, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Согласно федеральным государственным образовательным стандартам, к целевым ориентирам дошкольного образования относятся социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

### ***Общие показатели физического развития:***

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа .

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

#### **К концу года дети могут:**

- Ходить и бегать, не наталкиваясь на других с согласованными свободными движениями рук и ног, сохраняя заданное воспитателем направление; менять направление и характер движения в соответствии с указанием педагога.
- Владеть навыками ходьбы по прямой дорожке с перешагиванием через предметы 10-15 см, по доске, скамейке, бревну шириной 20-25 см.
- Бегать, сохраняя равновесие, в прямом направлении, в колонне по одному с изменением темпа, в медленном темпе непрерывно в течение 30-40 сек; между линиями шириной 25-30 см.
- Ползать на четвереньках по прямой на расстояние 3-4 м, по наклонной доске, по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке удобным способом на высоту 1,5 м.
- Метать в горизонтальную цель двумя руками, одной рукой на расстояние не меньше 1 м;

- Выполнять ловлю мяча, брошенного педагогом (50-100 см); катать мяч двумя руками и одной педагогу, друг другу (50-100 см).
- Выполнять прыжки на двух ногах через шнур, через две линии шириной 10-30 см; вверх с касанием предмета.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания : остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстоянии 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.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- 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.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- 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.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500 , выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

- Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя праильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
- 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.
- 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 6м, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

## **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

К концу года дети могут:

- Выполнять правильные виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- 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 различными способами
- 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.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол и т.д.).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **1.5.1. Мониторинг физического развития дошкольников (приложение1)**

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, 2 раза в год проводится диагностика (мониторинг) физического развития дошкольников, при участии медицинского работника. Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития.
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка. Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Диагностика физического развития детей проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. (приложение № 1)

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

### **Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

Показатели	Пол	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	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	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

Мешочек с песком ср., ст.-150гр; подг.-200гр.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание психолого-педагогической работы**

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя направления: здоровье и физическая культура, по содержанию часто интегрирует с направлениями социально-коммуникативной области.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

«**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, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

### **2.1.1 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет).**

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

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о

важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершающим действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли

солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **2.1.2 Физическая культура**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь 2-мя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет).**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при

выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных

упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

## **2.2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОРУ, ОВД, ПОДВИЖНЫХ, СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

#### ***Основные движения***

*Ходьба.* Вводится ходьба на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой

*Бег.* Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

*Прыжки.* учить прыгать на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

*Катание, бросание, ловля.* Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

*Ползание и лазание.* Детей продолжают учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

*Упражнения в равновесии.* Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также специальных занятий.

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

### ***Подвижные игры.***

Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### ***Основные движения.***

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

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

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

*Катание, бросание, ловля, метание.* Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

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

животе: сгибать и 18 разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

### ***Подвижные игры.***

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

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

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

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

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

## **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

### ***Основные движения***

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

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

расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета 19 (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

## ***Обще развивающие упражнения***

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

## ***Подвижные игры***

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

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

*С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

*С бросанием и ловлей.* «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

*Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

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

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

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

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами. На улице: лазанье по навесной лестнице (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одной секции на другую, пролезание между секциями. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и

левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшиесь руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

### *Спортивные игры*

*Элементы баскетбола.* Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. *Бадминтон.* Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

### *Подвижные игры*

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

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

*С лазанием и ползанием.* «Кто скорее доберется до флагжа?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флагжок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

*Эстафеты.* «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»

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

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

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

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по троє, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врасыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну (на улице); ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). На улице: лазанье по навесной лестнице (высота 2,5 м) с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с

продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

### ***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать 23 согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

### ***Спортивные игры***

*Элементы баскетбола.* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

### *Подвижные игры*

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

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

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

*С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты.* «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

### **2.3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМ ЦИКЛОГРАММЫ НА 2022 - 2023 УЧ.Г.**

«До свидания лето, здравствуй, детский сад»: 01.09 – 09.09  
«Осень» («Что нам осень принесла», «Осень, в гости просим»): 12.09 – 23.09  
ОКТЯБРЬ: мониторинг – 2 - 3-я недели  
«В мире животных»: 26.09 – 14.10  
«Урал – опорный край державы» : 17.10 – 28.10  
«Что мы родиной зовем?»: 31.10 – 25.11  
«Зима»: 28.11 – 09.12.  
«Новый год у ворот»: 12.12 – 30.12 (19.12 – 30.12 – предканикулярная неделя, остается НОД по музыкальной, двигательной и изобразительной деятельности, ЧХЛ, просмотр м/ф)  
«Зимние забавы»: 09.01 – 20.01  
«Если добрый ты...»: 23.01 – 27.01  
«Народная культура и традиции»: 30.01 – 10.02  
«Защитники Отечества»: 13.02 – 24.02  
«Международный женский день»: 27.02 – 10.03.  
«Человек и окружающий мир»: 13.03. – 24.03.  
«В мире искусства: музыка, литература, театр»: 27.03. – 07.04.  
«Удивительное – рядом...»: 10.04. – 14.04  
«Я вырасту здоровым»: 17.04. – 21.04.  
«Весна – красна»: 24.04 – 12.05.  
«Здравствуй, лето», аналитическая работа по итогам года: 15.05 – 26.05

### **2.4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

#### **Тематический модуль «Физическая Культура» (Приложение 2)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое через решение задач: развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость), скоростных способностей и координации; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо воспитывать целеустремлённость, самостоятельности, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками. Перспективное планирование по возрастным группам представлено в Приложении 2

## **2.5. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ВОСПИТАНИКАМИ (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**

Система физического воспитания в ДОО представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и является приоритетной.

В пункте 2.6. ФГОС говорится, что 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление 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.).

Известно, что каждый ребенок неповторим он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития.

Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Индивидуальная работа с детьми дошкольного возраста направлена на обучение отстающих, в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей.

Планы индивидуальной работы по возрастным группам представлены в Приложении 3.

Расписание индивидуальных занятий в Приложении 4

## **2.6 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

*Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.*

*Задачи:*

- 1.Пропагандировать основы ЗОЖ.
- 2.Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- 3.Вовлекать родителей в образовательный процесс.

*Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:*

- анкетирование (знакомство с семьей).
- праздники, развлечения ( приобщение к ЗОЖ)
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- родительские собрания (сообщение о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты
- занятия – практикумы (обучение родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство (праздники, совместные походы)
- проекты
- выставки

Задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

Перспективный план взаимодействия с родителями представлен в Приложении 5

## **2.7. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной организации обеспечивается в результате сотрудничества воспитателя по физической культуре и воспитателей групп. Для совершенствования двигательных навыков воспитатели в тесном контакте с воспитателем по физической культуре организует в группах и на территории детского сада развивающую двигательную среду, при этом учитываются возрастные особенности детей и их интересы. В свою очередь воспитатель по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям, музыкальным руководителям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирать упражнения для физкультминуток, бодрящей гимнастики, организовывать подвижные игры на прогулке, организовывать игры на утренниках, оформлять рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье. Также инструктор по физкультуре организует мастер классы для коллег, семинары, разрабатывает рекомендации по оздоровлению воспитанников, выступает с презентациями и докладами на педагогических советах.

В целях оздоровления организма ребенка, в физкультурно-оздоровительной работе с комплексом закаливающих процедур с использованием природных факторов, взаимодействуют инструктор по физической культуре, воспитатель и медицинский работник детского сада.

При организации физкультурных досугов, спортивных праздников, дней здоровья и других массовых мероприятий все педагоги участвуют в подготовке мероприятий и проведении их.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной организации напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

План мероприятий воспитателя по физическому развитию с педагогическим коллективом представлен в Приложении 6.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Формы педагогической работы	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Физкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухе.	2 раза в неделю	3 раза в неделю  1 раз в неделю	2 раза в неделю  1 раз в неделю	2 раза в неделю  1 раз в неделю	2 раза в неделю  1 раз в неделю
Форма организации занятия <i>Объем (время)</i>	Фронтальное 10 мин.	Фронтальное 15мин.	Фронтальное 20 мин.	Фронтальное 25 мин.	Фронтальное 30мин.
<i>Количество в неделю</i>	2	3	3	3	3
<i>Количество в месяц</i>	8	12	12	12	12
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник			Не менее 2 раз в год		
Неделя здоровья			апрель		

#### 3.1.1 Учебный план реализации образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год (сентябрь/май)
Группа раннего возраста	2	96	30 мин	2 часа	24 часа
Младшая	3	144	45 мин	3 часа	36 часов
Средняя	3	144	60 мин	4 часа	48 часов
Старшая	3	144	75 мин	5 часов	60 часов
Подготовительная	3	144	90 мин	6 часов	72 часа

### **3.1.2. Модель организации образовательного процесса**

«Физическое развитие» проводится в каждой возрастной группе 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### ***Структура занятий:***

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **3.1.3. Формы организации образовательного процесса**

*Занятие тренировочного типа* – направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений

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

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

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.

Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### **3.1.4. Методы и приемы обучения.**

#### **Наглядные:**

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

#### **Словесные:**

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

#### **Практические:**

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

### 3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим</li> <li>• организация микроклимата в жизни группы</li> <li>• гибкий режим</li> <li>• профилактические, оздоровительные мероприятия</li> </ul>
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование физкультурных занятий</li> <li>• планирование спортивных и физкультурных мероприятий</li> </ul>
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение утренних гимнастик, гимнастики пробуждения, пальчиковых, бодрящих гимнастик.</li> <li>• физ.занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники.</li> <li>• подвижные игры, спортивные игры</li> <li>• пешие прогулки</li> <li>• индивидуальные работы по развитию движений</li> </ul>
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры</li> <li>• самостоятельная деятельность на прогулке, в группе</li> <li>• динамические паузы</li> <li>• использование сезонных видов спорта</li> </ul>
5	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещения</li> <li>• прогулки на свежем воздухе</li> <li>• соблюдение режима, структуры прогулки</li> <li>• гигиенические и водные процедуры</li> <li>• хождение босиком</li> <li>• гигиеническое мытье ног</li> <li>• рациональная одежда на прогулке, в группе на занятиях на свежем воздухе</li> </ul>
6	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• консультации для родителей</li> <li>• родительские собрания</li> <li>• участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях МКДОУ</li> <li>• пропаганда ЗОЖ</li> </ul>
7	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования</li> <li>• мониторинг за состоянием здоровья детей</li> <li>• рациональное питание</li> </ul>
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание условий для занятий</li> <li>• соблюдение техники безопасности</li> <li>• соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении занятий</li> <li>• инструктажи</li> </ul>

### **3.3. РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**Согласовано на  
педагогическом совете  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.**

**Утверждаю:  
заведующий МК ДОУ  
«Детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_ /Калачева А.А.  
Приказ №\_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.**

Старшая группа №5	8.00 – 8.08
Старшая группа №7	8.10 – 8.18
Подготовительная гр. № 1	8.20 – 8.28
Подготовительная гр. № 6	8.30 – 8.38

### 3.4. РАСПИСАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ на 2022 – 2023 учебный год

**Согласовано на  
педагогическом совете  
от «\_\_» 2022г.**

**Утверждаю:  
заведующий МАДОУ  
«Детский сад «Теремок»  
\_\_\_\_\_  
/Калачева А.А.  
Приказ №\_\_\_\_\_  
от «\_\_» 2022г.**

<b>День недели</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Время</b>
понедельник	2-я группа раннего возраста №3	9.05. – 9.15
	средняя группа №2	9.30 – 9.50
	старшая группа №5	10.05 – 10.30
	<b><i>старшая группа №7</i></b>	<b><i>11.45 – 12.10 (на улице)</i></b>
вторник	младшая группа №4	9.00. – 9.15
	старшая группа №7	9.30 – 9.55
	подготовительная группа №1	10.20 – 10.50
	<b><i>средняя группа №2</i></b>	<b><i>11.30 – 11.50 (на улице)</i></b>
среда	средняя группа №2	9.00 – 9.20
	старшая группа №5	9.30 – 9.55
	подготовительная группа №6	10.20 – 10.50
	<b><i>подготовительная группа №1</i></b>	<b><i>11.55 – 12.25 (на улице)</i></b>
четверг	младшая группа №4	9.00. – 9.15
	старшая группа №7	9.30 – 9.55
	подготовительная группа №1	10.20 – 10.50
	<b><i>подготовительная группа №6</i></b>	<b><i>11.55 – 12.25 (на улице)</i></b>
пятница	2-я группа раннего возраста №3	9.05. – 9.15
	младшая группа №4	9.25 – 9.40
	подготовительная группа №6	10.20 – 10.50
	<b><i>средняя группа №5</i></b>	<b><i>11.45 – 12.10 (на улице)</i></b>

**3.5. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**  
**Физкультурные досуги и развлечения на 2021-2022г**

Тема мероприятия	Группа	Срок
«Азбука дорожного движения»	средние	Сентябрь
«Азбука дорожного движения»	старшие и подготовит	
«Неделя бега» и «Кросс нации»	старшие и подготовит	
«Турслет»	подготовительные	
«Осенние забавы»	младшие	Октябрь
«Осенние забавы»	средние	
«Осенние забавы»	старшие	
«Осенние забавы»	подготовительные	
Развлечение ко Дню народного единства	младшие	Ноябрь
Развлечение ко Дню народного единства	средние	
Развлечение ко Дню народного единства муз-спорт	старшие	
Развлечение ко Дню народного единства муз-спорт	подготовительные	
«Белоснежные сюрпризы»	младшие	Декабрь
«Белоснежные сюрпризы»	средние	
«Путешествие на северный полюс»	старшие	
«Путешествие на северный полюс»	подготовительные	
«Зимние забавы!»	младшие	Январь
«Зимние забавы!»	средние	
«Зимние забавы!»	старшие	
«Зимние забавы!»	подготовительные	
Развлечение ко Дню Защитника Отечества	младшие	Февраль Лыжня России
Развлечение ко Дню Защитника Отечества	средние	
Развлечение ко Дню Защитника Отечества	старшие	
Развлечение ко Дню Защитника Отечества	подготовительные	
Лыжня России	старшие и подготовит	
«Масленица»	младшие	Март
«Масленица»	средние	
«Масленица»	старшие	
«Масленица»	подготовительные	
День здоровья	младшие	Апрель 7 апреля-День здоровья
День здоровья	средние	
День Космонавтики	старшие	
День Космонавтики	подготовительные	
«Бегать, прыгать мы умеем, посмотрите-ка на нас!»	младшие	Май
Весенний пробег - соревнования	средние	
Весенний пробег - соревнования	старшие	
Смотр строя и песни	подготовительные	
Весенний пробег - соревнования		

### 3.6. ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Автор	Название книги	Издательство	Год
	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам младший возраст	Владос	1999
	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам средний возраст	Владос	1999
	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам старший возраст	Владос	1999
	Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство-пресс»	2000
	Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001
	Э.Я. Степаненкова	«Физическое воспитание в детском саду»	Москва	2005
	Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2005
	Ю. Антонова	«Лучшие спортивные игры для детей и родителей»	Дом 21век	2006
	М.А. Давыдова	«Спортивные мероприятия для дошкольников»	Москва	2007
	М.Ю. Картушина	Праздники «Здоровья»	ТЦ Сфера	2008
	Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
	Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
	С. Антонова	Движение тела – движение мысли	Москва	2010
	В.И. Анферова	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	ТЦ Сфера	2012
	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» младшая	«Мозаика-Синтез»	2014
	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» средняя	«Мозаика-Синтез»	2014
	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» старшая	«Мозаика-Синтез»	2014
	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» подготовительная группа.	«Мозаика-Синтез»	2014
	Е.В. Сулим	Детский фитнес 3-5 лет	ТЦ Сфера	2014
	Е.В. Сулим	Детский фитнес 5-7 лет	ТЦ Сфера	2014
	Е.А. Алябьева	Нескучная гимнастика 5-7 лет	ТЦ Сфера	2015
	Т.В. Лисина, Г.В. Морозова	Подвижные тематические игры	ТЦ Сфера	2015

### 3.7 . МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Спортивный инвентарь спортивного зала

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Шведская спортивная стенка деревянная	3 шт
2.	Гимнастические скамейки (2м.)	7 шт
3.	Гимнастическая скамейка (2,5м.)	1 шт
4.	Спортивные пристенные комплексы	4 шт
5.	Доска приставная	1 шт
6.	Ребристая доска приставная	1 шт
7.	Доска напольная	4 шт
8.	Дуги для подлезания (высота)	5 шт
9.	Дуги для подлезания (высота)	5 шт
10.	Стойки для подлезания с веревкой	2 шт
11.	Обручи малые	35 шт
12.	Обручи большие	6 шт
13.	Гимнастические палки деревянные	20 шт
14.	Гимнастические палки пластмассовые (70см)	2 шт
15.	Скакалки	25 шт
16.	Флажки разноцветные	50 шт
17.	Ленты разноцветные	50 шт
18.	Платочки	20 шт
19.	Кольца разноцветные	20 шт
20.	Кольцебросы	6 шт
21.	Канат м.	1 шт
22.	Шнуры	2 шт
23.	Мячи резиновые	22 шт
24.	Мячи резиновые	27 шт
25.	Мячи резиновые	25 шт
26.	Мячи резиновые	26 шт
27.	Мячи для боулинга малые	
28.	Мячи для боулинга большие	8 шт
29.	Фитболы	2 шт
30.	Мяч набивной	1 шт
31.	Мяч баскетбольный	1 шт
32.	Кегли малые	16 шт
33.	Кегли большие	16 шт
34.	Бруски деревянные	10 шт
35.	Маты большие	2 шт
36.	Маты малые	2 шт

37.	Гимнастический коврик	22 шт
38.	Массажные коврики	10 шт
39.	Мешочки для метания (150 г)	20 шт
40.	Кубы разной высоты	3 шт
41.	Гантели	25 шт
42.	Веревка	2 шт
43.	Лыжи	20 пар
44.	Лыжные палки	20 пар
45.	Сетки для переноски	15 шт
46.	Гимнастическое бревно	1 шт
47.	Веревочки	25 шт
48.	Помпоны	20 пар
49.	Мат татами	9блоков 1м*1м
50.		
51.		
52.		
53.		
54.		
55.		
56.		
57.		

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

**Техническое обеспечение:** ноутбук, магнитофон.

### **3.8. ЛИТЕРАТУРА**

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Мозайка-Синтез.2020
2. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез 2014
4. Физическая культура в детском саду. Система работы в младшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2020. Пензулаева Л.И. ФГОС
5. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2020. Пензулаева Л.И. ФГОС
6. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2020. Пензулаева Л.И. ФГОС
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2020. Пензулаева Л.И. ФГОС
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2020.
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 10.Игры для детей 3-7лет. Методическое пособие.2014г Разумовская О.К. Знай и умей.
- 11.Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет. 2015г.
- 12.Борисова М.М.
- 13.Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- 14.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.
- 15.Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с. Литвинова М.Ф.
- 16.Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с. Харченко Т.Е.
- 17.Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО
- 18.«Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с. Узорова О.В.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Вторая группа раннего возраста**

**Сентябрь**

<b>№ недели</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b>	<b>Адаптационный период</b>	Ходьба и бег не наталкиваясь друг на друга за воспитателем <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба и бег не наталкиваясь друг на друга за воспитателем <b>ОРУ № 2</b> <i>(Со скамейкой)</i>
	<b>II</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах на месте</li> <li>2. Проползание заданного расстояния до предмета «Доползи до погремушки».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Прыжки на двух ногах на месте</li> <li>4. Проползание заданного расстояния до предмета «Доползи до погремушки».</li> </ol>
	<b>III</b>		Игровое упражнение «Беги ко мне»	Игровое упражнение «Быстро в домик»
			Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

### Октябрь

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

### Ноябрь

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

### Декабрь

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

### Январь

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

### Февраль

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

**Март**

<b>№ недели</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

### Апрель

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением

## Вторая группа раннего возраста

### Май

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя <b>ОРУ № 1</b>	Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>	Ходьба всей группой «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. <b>ОРУ №1</b>	Ходьба всей группой «стайкой», с согласованными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. <b>ОРУ № 2</b>
	<b>II</b> 1. Прокатывание мяча двумя руками. 2. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук»	1. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним «Прокати и догони». 2. Подпрыгивание до предмета	1. Катание мяча в паре с воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч 2. Подпрыгивание до предмета 3. Прокатывание мяча друг другу.
	Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «К Мишке в гости»	Игровое упражнение «Собери листики»	Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>III</b>	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением	Спокойная ходьба с дыхательным упражнением
Физкультурное развлечение «Бегать, прыгать мы умеем, посмотрите-ка на нас!»				

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Младшая группа**

**Сентябрь**

<b>№ недели</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>Задачи</b>	Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить х.по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в х.и б. всей гр в прямом направлении; прыжках на 2х н.на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползание под шнур.
<b>Части занятия</b>	I	X.и б.небольшими гр.в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!»	X.и.б.всейгр «стайкой» к мишке, кукле. <b>ОРУ № 1</b>	X.в колонне по 1му «Ворона», легкий б. «Стрекозы!» <b>ОРУ № 2</b>
	II	1. Х.мж.2мя линиями R25см	1. Пр.на 2х н. на месте.	1. Прокатывание мяча «Прокати и догони»
		П/И «Беги ко мне»	П/И «Птички»	П/И«Кот и воробушки»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
Адаптационный период				

## Октябрь (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках.	Упражнять в пр.с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др.др.	Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в х.и б. по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии.	Повторение пройденного материала
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Х.в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Б. в колонне и врассыпную. <b>ОРУ № 4</b>	Х.и б. по кругу. <b>ОРУ № 5</b>	Х.в колонне по 1му, врассыпную, по всему залу. «Стрекозы» б. «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед. <b>ОРУ № 6</b>	Х.в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; б.по кругу также с поворотом. <b>ОРУ № 7</b>	Игровые упражнения: -«Бегите ко мне» -«Прокати мяч по дорожке» -«Попрыгаем как зайки» -«Поезд»
	<b>II</b> 1. «Пойдем по мостику» х.по скамье. 2. Прыжки ч/з шнур с 2х н.	1. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2. Пр. из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его. 3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами.	1. «Крокодильчик» Ползание под шнур В 50см. 2. «Пробеги – не задень» х.и б. мж предметами	
	П/И «Догони мяч»	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Кот и воробушки»	
	<b>III</b> Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	
Физкультурное развлечение «Осенние забавы»					

## Ноябрь (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Упражнять в х.по 1му с заданием; пр.из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании.	Упражнять в х.с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии.
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> «Мышки»-х.на носках р.на пояс, «Бабочки»-б. <b>ОРУ № 8</b>	«Лошадки»-х.высоко поднимая колено р.на пояс. «Стрекозы»-б. <b>ОРУ № 9</b>	Кубики разложены по кругу. Х.по сигналу «Взять кубик!», б. <b>ОРУ № 10</b>	«Лягушки»-присед и продолжить х., «Бабочки»-остановка помахать крыльышками продолжить х. Б. <b>ОРУ № 11</b>
	<b>II</b> 1. «В лес по тропинке» х.по доске 2. «Зайки-мягкие лапочки» пр.на 2х н. до опушки	1. «Ч/з болото» пр.на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке 2. «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м	1. «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами 2. «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами	1. «Паучки» ползание на низких четвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой 2.Х.подоскена середине присед
	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Мышки в кладовой»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Поймай комара»
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
Развлечение ко Дню народного единства				

## Декабрь (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча.	Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж.предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при х.по скамье.
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Х.по кругу. «На прогулку!» х.врассыпную, б. <b>ОРУ № 12</b>	X.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.врассыпную. <b>ОРУ № 13</b>	X.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му <b>ОРУ № 14</b>	X.в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» б.врассыпную. <b>ОРУ № 15</b>
	<b>II</b> 1. «Пройди - не задень» х.мж предметами 2. «Лягушки - попрыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце»	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча др.др.ст.на коленях	1. «Не упусти» прокатывние мяча мж.предметами 2. «Проползи-не задень» ползание под дугу	1. «Жучки на бревнышке» ползание по скамье 2. «Пройдем по мостику» х.по скамье приставным шагом
	П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Найди свой домик»	П/И «Лягушки»	П/И «Птица и птенчики»
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
<b>Развлечение «Белоснежные сюрпризы»</b>				

## Январь (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.врассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер	Повторить х.с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчивого равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.
<b>Части занятия</b>	I  Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону.  <b>ОРУ № 16</b>	X. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке»  <b>ОРУ № 17</b>	X. с остановками «Лягушки» остановка присед р.на колени «Бабочки» остановка помахать р., б.  <b>ОРУ № 18</b>
	II  1. «Пройди – не упади» Х.по скамье р. в сторону 2. «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1. «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками» 2. Прокатывание мяча мж кубиками	1. Подлезание под дугу 2. «По тропинке» х.по скамье
	П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Птица и птенчики»	П/И «Лохматый пес»
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
<b>Физкультурное развлечение на улице «Зимние забавы!»</b>			

## Февраль (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягким приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур	Упражнять в х.б. врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Х.и б.со сменой направления <b>ОРУ № 19</b>	«Мышки!» х. «Лошадки!» б. <b>ОРУ № 20</b>	Х. б. в колонне <b>ОРУ № 21</b>	Х. и б. в колонне <b>ОРУ № 22</b>
	<b>II</b> 1. «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт 2. «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч	1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи 2. «Ловко и быстро!» прокатывание мяча мж кубиками	1. Передача м.ч/з шнур 2.Подлезание под шнур	1. «По дугу» подлезание по дугу 2. Х.по скамье на середине присед хлопок перед собой
	П/И «Найди свой цвет»	П/И «Воробушки в гнездышках»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Лягушки»
	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
Физкультурное развлечение ко Дню Защитника Отечества				

## Март (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании мяча и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре	Развивать координацию движений в х.иб.мж предметами; повторить упр.в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
<b>Части занятия</b>	<b>I</b> Х.и б. с изменением направления <b>ОРУ № 23</b>	Х.и б.в чередовании <b>ОРУ № 24</b>	Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями <b>ОРУ № 25</b>	Х.и б. мж предметами <b>ОРУ № 26</b>
	<b>II</b> <b>1.</b> «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед <b>2.</b> «Змейкой» пр.мж кубиками	<b>1.</b> «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат <b>2.</b> «Точно в руки» прокатывание мяча др.др.ст.на коленях	<b>1.</b> «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте <b>2.</b> «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках	<b>1.</b> «Медвежата» ползание на высоких четвереньках <b>2.</b> Х. по скамье р.в сторону
	П/И «Кролики»	П/И «Найди свой цвет»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Автомобили»
	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
<b>Физкультурное развлечение «Масленица»</b>				

## Апрель (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнурь; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом	Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр. С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	Упражнять в х.с остановкой по сигналу; повторить ползание мж предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
<b>Части занятия</b>	I  Х.б.по кругу с изменением направления  <b>ОРУ № 27</b>	«Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х.  <b>ОРУ № 28</b>	«Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде. Б.  <b>ОРУ № 29</b>	X. «Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед  <b>ОРУ № 30</b>
	II  1. Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед 2. «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур	1. Пр.из обруча в обруч 2. «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях	1. Подбрасывание м. и ловля его 2мя р. 2. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках	1. «Проползи – не задень» ползание мж предметами, встать в обруч хлопнуть 2. «По мостику» х.по скамье р. в сторону
	П/И «Тишина»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Мы топаем ногами»	П/И «Огуречик, огуречик»
	II  Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
<b>Физкультурный досуг День здоровья</b>				

## Май (младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Упражнять детей в х.б.мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др.др.	Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье	Упражнять в х.б.по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие
<b>Части занятия</b>	I	Х.б. с изменением направления <b>ОРУ № 31</b>	Х.б. мж предметами <b>ОРУ № 32</b>	Х. «Пчелки!» б. <b>ОРУ № 33</b>
	II	- Х.по скамье - Пр.ч/з шнуры R30 см	- «Парашютисты» пр.со скамьи - Прокатывание мя др.др.по 4-5 чел.	- Подбрасывание м.вверх и ловля его 2мя р. - «Жучки!» ползание по скамье
		П/И «Мышки в кладовой»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Огуречик, огуречик»
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
<b>Физкультурное развлечение «Бегать, прыгать мы умеем, посмотрите-ка на нас!»</b>				

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Средняя группа

#### Сентябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягким приземлении.		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.		Упражнять в х.колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезание под шнур; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.		
Части занятия	I	X.в чередовании с б. <b>ОРУ № 1</b>	X. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки». <b>ОРУ № 2</b>	X.в колонне по 1му мж.2мя линиями; б.врассыпную. <b>ОРУ № 3</b>	X.в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; б. врассыпную. <b>ОРУ № 4</b>				
	II	1. Х. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево.	1. Х.и б. мж. 2мя линиями Ш20см. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3-4м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м. 3. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 3. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Прокатывание мяча др.др. 2мя р.ст.на коленях R2м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола. 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м.	1.Подбрасывани е мяча вверх и ловля его 2мя 2. Ползание под дугу. 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м.	1. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола. 2. Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 3. Ползание под шнур (дугу) на четвереньках	1. Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 2. Ползание под шнур (дугу) на четвереньках 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед.
		П/И «Найди себе пару!»		П/И «Самолеты»		П/И «Огурчик, огуречек»		П/И «У медведя во бору»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Развлечение «Азбука дорожного движения»									

## Октябрь (средняя группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягким приземлении в пр.с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после х.и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н.в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч дрд, развивать точность.		Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.		Упражнять в х.б.колонной по 1му, в х. б.врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь р.пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры.		Повторение пройденного материала.	
Части занятия	I	Х.б. с препятствием <b>ОРУ № 5</b>		Х. с командой по местам в шеренгу. Б. <b>ОРУ № 6</b>		Х.в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. <b>ОРУ № 7</b>		Х.б.в колонне и в рассыпную. <b>ОРУ № 8</b>		Игровые упражнения: -Лошадки -Найди себе пару -Кот и мыши
	II	1. Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны. 2. Пр.с 2х н.спрдвижени ем вперед до кубика.	1. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча дрд ст.на коленях.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча дрд предметами.	1. Прока тывание мяча прямо 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.	1. Подлезание под дугу 2. Пр.с 2х н.с продвижение м вперед ч/з 4-5 веревочек	1. Ползание под дугу В 50см 2.Х.ч/з кубики 3.Пр.мж. предметами на 2х н.	1. Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках 2.Прокатыван и мяча по дорожке, затем пробежать за мячом	
	П/И «Кот и мыши»		П/И «Автомобили»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Кот и мыши»			
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
Развлечение «Осенние забавы»										

## Ноябрь (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.		Упражнять в х.и б.по кругу, в х.и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; в прокатывании мяча.		Упражнять в х.и б. с изменением направления движ; в в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоки четвереньках.		Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие.	
<b>Части занятия</b>	I	Х.и.б.мж кубиками. <b>ОРУ № 9</b>		Х.и.б.по кругу с поворотом в др.сторону по сигналу; х.и.б. врассыпную, на носках. <b>ОРУ № 10</b>		Х.с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, р.на пояс. <b>ОРУ № 11</b>		Х.и.б.по сигналу принять любую позу. <b>ОРУ № 12</b>	
	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з кубики 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону 2.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнурков 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя	1.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнурков 2. Прокатывание мячей др.др.ст.на коленях	1.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами 2. Передача мяча др.др.снизу R1.5м	1. Отбивание мяча о пол 2мя р. 2. Ползание по скамье	1. Отбивание мяча о пол 2мя 1й р. 2. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку 2. Х.по скамье боком р.на пояс	1. Х.по скамье боком на середине по середине присед р.вперед 2. Ползание по скамье на четвереньках 3. Пр.на 2х н.до предмета
	П/И «Салки»		П/И «Самолеты»		П/И «Лиса и куры»		П/И «Цветные автомобили»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Развлечение ко Дню народного единства									

## Декабрь (средняя группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча мж предметами.		Упражнять в х. колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х. и б.; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.		
<b>Части занятия</b>	I	Х.и б.в колонне по одному, врассыпную по сигналу в колонну. <b>ОРУ № 13</b>		Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков <b>ОРУ № 14</b>		Х.в колонне по одному; х.и б.врассыпную, по сигналу остановка. <b>ОРУ № 15</b>		Х. в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <b>ОРУ № 16</b>	
	II	1. Х.по канату по прямой 2.Пр.ч/з кубики 5-бшт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж.предметами	1. Х.по канату по кругу 2.Пр.ч/з кубики 5-бшт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж.	1. Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж. предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча мж. Предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках по скамье 3.Х.спереш. ч/з предметы	1. Ползание на животе по скаме, хват сбоку 2. Х.по скамье приставным шагом, р.за голову	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Х.по скамье на середине присед, хлопок 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед до предмета
	П/И «Лиса и куры»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «Птичка и кошка»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Развлечение «Белоснежные сюрпризы»									

## Январь (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.иб.мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках.		Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др.		Повторить х.и б. мж.предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом.		Упражнять в х. со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при х. скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
<b>Части занятия</b>	I	X.в колонне по одному; х.и б. мж. предметами. <b>ОРУ № 17</b>	X.в колонне по одному со сменой ведущего, б.врассыпную. <b>ОРУ № 18</b>	X.по одному со сменой ведущего, х.с предметами; перешагиванием ч/з шнур; б.врассыпную. <b>ОРУ № 19</b>	X. в колонне по одному со сменой ведущего. Бег. <b>ОРУ № 20</b>				
	II	1.Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс 2.Пр. с 2х н.с продвижение м вперед вдоль каната вправо влево	1.Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Подбрасывани мяча вверх и ловля его двумя	1.Пр.со скамьи 2.Передача мяча др.др.2м	1.Отбивание мяча одной р. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед н.вм., н.вр. 3.Х.на носках мж. предметами	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Х.на носках мж. предметами	1.Прокатывание мяча др.др 2,5м 2.Ползание по прямой на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Подлезание под шнур боком 2.Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс	1.Подлезание под шнур прямо и боком 2.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс на середине присед, р.вперед 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами 4-5ш
	III	П/И «Кролики»		П/И «Найди себе пару»		П/И «Лошадки»		П/И «Автомобили»	
<b>Физкультурное развлечение на улице «Зимние забавы!»</b>									

## Февраль (средняя группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>		Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами.		Упражнять детей в х. и б. врассыпную мж. предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки мж. предметами.	
<b>Части занятия</b>	I	Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. <i>ОРУ № 21</i>		Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присед на, руки на колени. <i>ОРУ № 22</i>		Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 23</i>		Х. в колонне по одному б. врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <b>ОРУ № 24</b>	
	II	1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр.ч/з предметы	1.Х.перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Передача мяча снизу др.др. 2м	1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. предметами	1.Пр.на 2х н.ч/з шнурь 2.Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях 3.Х.на носках, р.на пояс	1.Передача мяча др.др. 2.Ползание на четвереньках по скамье	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье по медвежьи 3.Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.перешагивая ч/з предметы	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед 3.Пр.на правой левой н. до предмета
	П/И «Котята и щенята»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Воробушки и автомобиль»		П/И «Перелет птиц»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
Физкультурное развлечение ко Дню Защитника Отечества									

## Март (средняя группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную.		Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по скамье.		Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	
I	X.в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х.и б. в чередовании. Х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <b>ОРУ № 25</b>	X. в колонне по одному. «Лошадки!» х.высоко поднимая колени, р.на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную. <b>ОРУ № 26</b>	X. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х. <b>ОРУ № 27</b>	X. в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <b>ОРУ № 28</b>				
Части занятия	<b>II</b> 1.Х.н носках мж. Предметами 4-5шт 2. Пр. с 2х н.с продвижение м вперед вдоль каната вправо влево	1.Х.и б.по наклонной доске 2.Пр.ч/з скакалку	1.Пр.в длину с места 2.Передача мяча ч/з шнур снизу	1.Пр.в длину с места 2.Передача мяча ч/з шнур из за головы 3.Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2м	1.Прокатывание мяча мж. Предметами 2.Ползание по скамье с мешочком на спине 3.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Прокатывание мяча мж. Предметами 2.Ползание по скамье с мешочком на спине 3.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс 3.Пр. ч/з 5-6 шнуров	1.Лазание по гимн.стенке 2.Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс 3.Пр. ч/з 5-6 шнуров
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Бездомный заяц»		П/И «Самолеты»		П/И «Охотник и зайцы»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Физкультурное развлечение «Масленица»								

## Апрель (средняя группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. врассыпную; метании мешочеков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х.и б. врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		
I	X. в колонне по одному. X. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. врассыпную. <b>ОРУ № 29</b>	X. в колонне по одному и б. врассыпную. <b>ОРУ № 30</b>	X. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>ОРУ № 31</b>	X. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>ОРУ № 31</b>	X. в колонне по одному, х. и бег врассыпную; «Лошадки!» х. высоко поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <b>ОРУ № 32</b>				
Части занятия	II	1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Метание мешочка в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с месте 2.Метание мешочеков в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с месте 2.Метание мячей в горизонтальную цель 3.Отбивание мяча одной рукой	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.	1.Х.по доске «лилпутами» 2.Пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н.мж.предмета м
	П/И «Пробеги тихо»		П/И «Совушка»		П/И «Совушка»		П/И «Птички и кошка»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
	День здоровья, Музыкально-спортивное развлечение День Космонавтики								

## Май (средняя группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.		Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. врассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.		Повторить х. и б.с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.	
I	X. и б. парами, х. и б. врассыпную. Перестроение в три колонны.  <b>ОРУ № 33</b>	X. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. врассыпную.  <b>ОРУ № 34</b>	X. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р.на пояс; б.врассыпную.  <b>ОРУ № 35</b>	X. в колонне по одному; по сигналу х. в полууприседе, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному.  <b>ОРУ № 36</b>				
Части занятия	<b>II</b>	<b>1.Х.по доске «клипами» 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт</b>	<b>1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Проатывание мяча мж. предметами</b>	<b>1.Пр.в длину с места ч/з каната 2.Передача мяча др.др</b>	<b>1.Пр.ч/з скакалку 2.Передача мяча др.др. 2м 3.Метание мешочка на дальность</b>	<b>1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.ч/з скакалку</b>	<b>1.Х.по скамье с мешочком на голове, р.в стороны 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево</b>	<b>1.Лазание по гимн.стенке 2.Х.по доске на носках, р.за голову</b>
	П/И «Котята и щенята»		П/И «Котята и щенята»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «У медведя во бору»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
<b>Весенний пробег - соревнования</b>								

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Старшая группа.**

**Сентябрь**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	
Задачи	Упражнять в х.и б. колонной по 1му, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча.		Повторить х.иб.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх.		Упражнять в х. с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн.скамье на четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х. по умен-ной площасти опоры.		Разучить х.и б.с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках.		
Части занятия	I	X. на носках р.на пояс, б.по сигналу врассыпную, перестр-ие в 2 колонны. <b>ОРУ № 1</b>	X. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.иб.мж предметами R40см. <b>ОРУ № 2</b>	X.с высоким подниманием колен, р.на пояс. Б.в колонне по 1му до 1мин. <b>ОРУ № 3</b>	X. с перекатом с пятки на носок. <b>ОРУ № 4</b>				
	II	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча др.др.снизу R2м.  1.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «эмейкой» 3. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.	1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета» 2.Подбрасывани е малого мяча 2мя р. 3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	1. Пр.в высоту с места «Достань до предмета» 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком. 3. Ползание на четвереньках мж предметами.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по канату боком прис-ным шагом, р.на пояс. 3.Подбрасывани е мяча вверх 2мя р., с хлопком.	1. Передача мяча др.др. из-за г-вы. 2. Ползание по скамье на че-ках. 3. Х. по канату боком прист-ым шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1.Пролезание в обруч боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж. колен.	1.Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы с меш-ком на го-ве. 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.	
	П/И «Мышеловка»		П/И «Фигуры»		П/И «Удочка»		П/И «Мы веселые ребята»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
	<b>«Неделя бега» и «Кросс нации»</b>								

## Октябрь (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча.		Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передачи мяча.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять в х.парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр.		Повторение пройденного материала.	
I	Х.и б. 1мин. <b>ОРУ № 5</b>		Х.с сигналом поворот, б. с препятствием. <b>ОРУ № 6</b>		Х.и б.в медленном и быстром темпе. <b>ОРУ № 7</b>		Построение по 2 х.парами по сигналу поворот , б.в 1колонне, б.врассыпную. <b>ОРУ № 8</b>		Игровые упражнения: -На одной ножке по дорожке. -Передача мяча ч/з сетку -Пройди и не упади -Удочка	
Части занятия	II	1. Х.по скамье боком приставны м шагом, р.на пояс. 2. Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт. 3. Передача мяча дрдр от груди.	1. Х.по скамье боком приставны м шагом, перешагивая ч/з предметы. 2. Пр.на 2х н. впр.влев. ч/з канат. 3. Передача мяча от головы	1. Пр. со скамьи. 2. Ползани е по скамье на низкихчет верень ках	1. Пр.со скамьи. 2. Передача мяча дрдр от груди. 3. Ползание на низкихчетвере нь	1. Метание мяча в горизонтальну ю цель R2м 2. Подлезание под дугу	1. Метание мяча в горизонтальну ю цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках	1.Пролезание боком в обруч 2-3шт. 2. Х.по скамье на низких четвереньках	1.Ползание на низких четверенька х. 2. Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет.	1.Ползание на низких четверенька х. 2. Х.по скамье на середине присед с хлопком. 3.Пр.напреп ят ствие.
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Гуси – лебеди»			
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра
Развлечение «Осенние забавы»										

## Ноябрь (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др.		Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр.попеременно на пр.лев.н.спр.движ.вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.		Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр.с мячом.		Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.		
<b>Части занятия</b>	I	X., бег высоко поднимая колено, врассыпную, мж предметами. <b>ОРУ № 9</b>	Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами. <b>ОРУ № 10</b>		Х.с ускорением и замедлением темпа движ.по сигналу; б.мж предметами. <b>ОРУ № 11</b>		Х.и б.в чередовании. <b>ОРУ № 12</b>		
	II	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2.Пр.напр.лев.н. 3. Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2. Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2.Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 2.Ползание на низких четвереньках	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3.Х.на носках р.за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе 3.Пр.напр.лев.н. до предмета	1. Подлезание под шнур прямо и боком 2.Пр.напр.лев.н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев.н. 3.Х.на носках р.за голову мж предметами
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Пожарные на учении»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Развлечение ко Дню народного единства									

## Декабрь (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до.от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр.лев.н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.		Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гин.стенку; в равновесии и прыжках.		
<b>I</b>	Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами. <b>ОРУ № 13</b>		Перестроение в колонну по одному в круг <b>ОРУ № 14</b>		Х.и б. с остановкой по сигналу. <b>ОРУ № 15</b>		Х.и б. по кругу с поворотом в др.сторону. <b>ОРУ № 16</b>		
<b>Части занятия</b>	<b>II</b>	<b>1.</b> Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны <b>2.</b> Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс <b>3.</b> Прыжки на 2х ч/з предметы <b>4.</b> Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м	<b>1.</b> Х.понаклонной доске, прямо, р.в стороны <b>2.</b> Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс <b>3.</b> Прыжки на 2х мж. предметами	<b>1.</b> Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. <b>2.</b> Подбрасыван мяча вверх и ловля его 2мя р <b>3.</b> Ползание на низких четвереньках мж.предметами	<b>1.</b> Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. <b>2.</b> Ползание подталкивая мяч головой <b>3.</b> Прокатывание мяча	<b>1.</b> Передча м. др.др. снизу <b>2.</b> Ползание по скамье на животе хват с боков <b>3.</b> Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны	<b>1.</b> Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком <b>2.</b> Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине <b>3.</b> Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове	<b>1.</b> Лазание на гимн.стенку <b>2.</b> Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс <b>3.</b> Пр.на 2х н.мж предметами	<b>1.</b> Лазание на гимн.стенку <b>2.</b> Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс <b>3.</b> Пр.на 2х н. мж предметами с зажатым мешочком мж.н.
	П/И «Ловишка с ленточками»		П/И«Мороз красный нос»		П/И «Охотник и зайцы»		П/ И «Хитрая лиса»		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
Физкультурное развлечение «Путешествие на северный полюс»									

## Январь (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.и б. мж. предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить х.и б. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии.		Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн.стенку.		
Части занятия	I	Построение в шеренгу. Х.и б. предметами. <b>ОРУ № 17</b>		Х.и б. по кругу. <b>ОРУ № 18</b>		Х.в колонне по одному мж. предметами; б.врассыпную. <b>ОРУ № 19</b>		Х. и б. по сигналу поворот <b>ОРУ № 20</b>	
	II	1. Х.и б.по наклонной доске 40-20 см 2. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Х. по наклонной доске 40-20 см 2.Пр.с 2х н.мж. предметами 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Пр.в длину с места 2. Подлезание под дугу толкая мяч головой 3.Подбрасыв мяча вверх	1. Пр.в длину с места 2.Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Передача мяча др.др. от груди 2.Пролезание в обруч боком 3.X.с	1. Передача мяча др.др 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.X.с	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х. по скамье одноименным способом 2. Х. по скамье «лилипутами» 3.Пр.с продвижением вперед н.вр. н.вм. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х. по скамье р. за голову 3.Пр.ч/з шнурь с 2х н. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой
	П/И «Медведи и пчелы»		П/И «Совушка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/ И «Хитрая лиса»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Физкультурное развлечение на улице «Зимние забавы!»									

## Февраль (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.и б. врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину		Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.и.б.врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н.пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять в х.и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее.		Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн.стенку; в сохранении равновесия при х. н повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом.		
Части занятия	I	Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления. <b>ОРУ № 21</b>		Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <b>ОРУ № 22</b>		Х.и б. мж. скамьей. <b>ОРУ № 23</b>		Х., продолжительный б.с изменением направления, х.и б.врассыпную. <b>ОРУ № 24</b>	
	II	1. Х.по скамье, р. в сторону 2.Пр.ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы	1. Б. по скамье 2. Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком 3.Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2.Отбивание мяча одной р.спротиванием вперед 3. Ползание под дугу	1. Пр. в длину с места 2.Ползание на четвереньках мж.предметами 3. Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол	1. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3.Перешагиван ч/з шнур 40см	1. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 3.Х.на носках мж.предметам,п р.ч/з шнурь	1.Лазанье на гимн.стенку разноименным способом 2.Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс 3. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед	1.Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х.по скамье, р.за голову 3.Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р.
	П/И «Охотники и зайцы»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Мышеловка»		П/И «Гуси – лебеди»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Физкультурное развлечение ко Дню Защитника Отечества, «Лыжня России»									

## Март (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мяча, развивая ловкость и громер.			Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами.			Повторить х.со сменой темпа движения; упражнять в ползании по погимн.скамье, в равновесии и пр.	
	<b>I</b> Х.и б.по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ № 25</i>			Х.и.б.по ругу с изменением направления движения; х.и.б.мж.предметами. <i>ОРУ № 26</i>			Х.со сменой темпа по сигннулу; х.и.б.врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>	
<b>Части занятия</b>	<b>II</b> <b>1.</b> Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс <b>2.</b> Пр.из обруча в обруч <b>3.</b> Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола	<b>1.</b> Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс <b>2.</b> Пр.на 2х н.ч/з предметы 5-6шт <b>3.</b> Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока	<b>1.</b> Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат <b>2.</b> Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. <b>3.</b> Ползание на четвереньках мж.предметами	<b>1.</b> Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат <b>2.</b> Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. <b>3.</b> Ползание на четвереньках по прямой	<b>1.</b> Ползание на высоких четвереньках по скамье <b>2.</b> Х.по скамье в поворотом на середине	<b>1.</b> Ползание на четвереньках по скамье <b>2.</b> Х.. по скамье приставным шагом на цель пр.лев.р. <b>3.</b> Пр.из обруча в середине присед	<b>1.</b> Подлезание под шнур боком <b>2.</b> Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м <b>3.</b> Х. на носках четвереньках мж.предметами	<b>1.</b> Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м <b>2.</b> Ползание на высоких четвереньках мж.предметами <b>3.</b> Х. перешагивая ч/з предметы
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стоп»		П/И «Не оставайся на полу»	
	<b>III</b> Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
	<b>Физкультурное развлечение «Масленица»</b>							

## Апрель (старшая группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии.		Повторить х.и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручем.		Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.и б.мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимн.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		
Части занятия	I	Х.перешагиваяч/з шнуры, б. врассыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х.и б.мж.предметами. <i>ОРУ № 30</i>		Х.и б.с заданием, х.и б.перешагивание ч/з кубики. <i>ОРУ № 31</i>		Х. и б. мж.предметами. <i>ОРУ № 32</i>	
	II	1.Х.по скамье, р.в стороны 2.Пр.ч/з кубики 3.Передача мяча др.др. из-за головы	1.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием 3.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.	1.Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1. Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н. 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Метание мешочеков в вертикальную цель 2,5м 2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1.Метание мешочеков в вертикальную цель 3м 2.Х.по скамье «лилипутами» 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед 3.Х.по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н. 3.Х. на носках мж.предметами, р.на пояс.
	П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стой»		П/И «Удочка»		П/И «Горелки»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
День здоровья, Музыкально-спортивное развлечение День Космонавтики									

## Май (старшая группа)

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя									
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2								
<b>Задачи</b>		Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом.		Упражнять в х.иб.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.		Упражнять в х.иб.мж. предметами и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами.									
<b>Части занятия</b>	I	Х.иб.с поворотом в др.сторону.  <b>ОРУ № 33</b>		Х.иб.с перешагиванием ч/з шнурки  <b>ОРУ № 34</b>		Х.иб.мж.предметами.  <b>ОРУ № 35</b>		Х.и б.с изменением темпа движения.  <b>ОРУ № 36</b>									
	II	<b>1.</b> Х. по скамье перешагивая ч/з предметы <b>2.</b> Пр. с 2х н.с продвижением вперед <b>3.</b> Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м.		<b>1.</b> Х. по скамье приставным шагом на середине присед <b>2.</b> Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед		<b>1.</b> Пр.в длину с разбега <b>2.</b> Передача мяча др.др.от груди <b>3.</b> Ползание на высоких четвереньках		<b>1.</b> Пр.в длину с разбега <b>2.</b> Попадание мяча в кольцо 1м <b>3.</b> Ползание под дугу		<b>1.</b> Отбивание мяча о пол одной р. <b>2.</b> Пролезание в обруч пр.лев. боком <b>3.</b> Хпо скамье приставным шагом на середине присед		<b>1.</b> Отбивание мяча о пол одной р. <b>2.</b> Подбрасывани мяча вверх 1р.ловля 2мя р. <b>3.</b> Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре) <b>4.</b> Х.по скамье с мешочком на голове		<b>1.</b> Ползание по скамье на животе <b>2.</b> Х.с перешагиванием ч/з предметы <b>3.</b> Пр.на 2х н мж.предметами		<b>1.</b> Ползание по скамье на животе <b>2.</b> Х.с перешагивание м ч/з предметы <b>3.</b> Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	
	П/И «Мышеловка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Караси и щука»										
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра									
<b>Весенний пробег - соревнования</b>																	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Подготовительная к школе группа.**  
**Сентябрь**

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1
<b>Задачи</b>	Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передачи мяча.		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр.с мячом и подлезание под шнур, не задевая его.		Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр.с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье.		Упражнять в чередовании х.и б. по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при х. по скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки ч/з шнурсы.	
I	Х.в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б.врассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестр. в колонну по 2 <i>ОРУ № 1</i>		Х.в колонне по 1му с изменением положения р.по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х.и перест-ние в 2 колонны. <i>ОРУ № 2</i>		Х.в колонне по 1му. Б. в умеренном темпе. Перестроение в 2 колонны.  <i>ОРУ № 3</i>		Х.и б. по кугу в чередовании по сигналу.  <i>ОРУ № 4</i>	
<b>Части занятия</b>	<b>II</b> <b>1.</b> Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове. <b>2.</b> Прыжки на 2х ногах ч/з шнурры 6-8 шт, R40см. <b>3.</b> Передача мяча др.др.из-за гол-ы 3м. 12-15р	<b>1.</b> Х.по скамье боком ч/з предметы. <b>2.</b> Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см <b>3.</b> Передача мяча др.др.из-за голы 3м. 12-15р	<b>1.</b> Прыжки с доставанием предмета. <b>2.</b> Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы. <b>3.</b> Подлезание под шнур, не задев пол и шнур.	<b>1.</b> Прыжки на 2х н. мяч предметами, R50см <b>2.</b> Передача мяча др.др. снизу <b>3.</b> Подлезание «Тачка»	<b>1.</b> Подбрасывание мяча 1й р, л-ля 2-я <b>2.</b> Ползание по скамье на животе, подтягиваясь <b>3.</b> Х.по скамье с хлопком под прямой н., р.в стороны.	<b>1.</b> Подбрасывание мяча пр.лев.р., ловля 2мя. <b>2.</b> Ползание по скамье на высоких четвереньках. <b>3.</b> Х.по скамье с поворотом на середине.	<b>1.</b> Ползание по скамье на низк. четвереньках. <b>2.</b> Х.по скамье, на середине присед с хлопком. <b>3.</b> Пр. из обруча в обруч 8-10шт	<b>1.</b> Пролезание в обруч, пр.лев.боком. <b>2.</b> Х.боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт. <b>3.</b> Пр.на пр.лев н. ч/з шнурры R50см
	П/И «Ловишки»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Не попадись»	
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
«Неделя бега», «Кросс нации», «Турслет»								

## Октябрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		№ недели		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Закреплять навыки х.иб.мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с мячом.		Упражнять в х.с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н.в пр. со скамьи; развивать координацию движений в упр.с мячом.		Упражнять в х.с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной пл.опоры.		Закреплять навык х.со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упр.в равновесие при х. по повышенной опоре.		Повторение пройденного материала		
I	Х.и б. в колонне по 1му мж предметами. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с изменением направления движения; б.с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 6</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р.на пояс. <i>ОРУ № 7</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена темпа движения. Б.врассыпную. <i>ОРУ № 8</i>		Игровые упражнения: -«Перебрось – поймай» -«Кто самый меткий» -«Перепрыгни – не задень» -«Пингвины» -«Мяч водящему»		
Части занятия	<b>II</b>	1. Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны. 2. Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см. 3.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р.	1. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.с 2х н.с продвижение м вправо влево ч/з шнур. 3.Передача мяча др.др с хлопком.	1. Пр.с высоты 40см на мат. 2.Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижением вперед. 2. Пр.с 2х н.с продвижение м вправо влево ч/з шнур.	1. Пр. с высоты 40см на мат. 2. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р. 3. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» прямо.	1. Ведение мяча прямо. 2. Ползание по скамье хват сбоку. 3.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт. 2.Ползание на низких четвереньках подталкивая мяч головой набивной мяч. 3.Х.погимн.бревну.	1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром 50см подталкивая мяч головой набивной мяч. 2.Пр.напр.лев.н.м ж.предметами 5-6шт. R50см 3. Х.по скамье хлопая спереди, сзади.	1. Ползание по скамье с мешочком на спине. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами в конце прыг-ть в обруч. 3. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.		
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Удочка»				
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
Развлечение «Осенние забавы»											

## Ноябрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом.		Упражнять детей в х.с изменением направления движ.; пр.ч/з скакалку; передаче мяча др.др.; ползани по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине.		Упражнять в х.иб.змейкой мж предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.		Закреплять навык х.иб.мж предметами, развивая координацию движ. и ловкости; разучить в лазаньи на гимн.стенку переход с одного пролета на др; повторить пр.,равновесие.	
I	X.и б.по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ.  <b>ОРУ № 9</b>	X.в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; с упр.для р. (на носках, шир.шагом)  <b>ОРУ № 10</b>	X.и б.в колонне по 1му мж кубиками 6-8 шт., поставленными 2 линии по 2м сторонам зала; б.врассыпную.  <b>ОРУ № 11</b>				Х.иб.мж предметами  <b>ОРУ № 12</b>	
<b>Части занятия</b>	<b>II</b>  1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате 2. Пр.на 2х н.ч ч/з шнуры 6-8шт.	<b>1.</b> Х.по канату боком, р.за голову <b>2.</b> Пр.напр.лев.н. вдоль каната	<b>1.</b> Пр.ч/з скакалку <b>2.</b> Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине <b>3.</b> Передача мяча из-за головы	<b>1.</b> Пр.ч/з скакалку <b>2.</b> Ползание подталкивая набивной мяч <b>3.</b> Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)	<b>1.</b> Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета) <b>2.</b> Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой <b>3.</b> Х.по скамье боком на середине присед	<b>1.</b> Метание мешочка в гор.цельR3-4м <b>2.</b> Ползание «помедведьи», хлопнуть над головой <b>3.</b> Х.по скамье боком с мешочком на голове	<b>1.</b> Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет <b>2.</b> Пр.с 2х н. ч/з шнур в пр.в лево <b>3.</b> Х.по скамье боком на середине присед	<b>1.</b> Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет <b>2.</b> Х.поскамье на носках <b>3.</b> Попадание мяча в корзину от груди
	П/И «Догони свою пару»		П/И «Фигуры»		П/И «Перелет птиц»		П/И «Фигуры»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
Развлечение ко Дню народного единства муз-спорт								

## Декабрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
<b>Задачи</b>	Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениям с мячом.		Упражнять в х. с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением, в пр.напр.илев.н.попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.		Повторить х.с изменением движ.ускаением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Повторить х.и б.по кугу с поворотом; упражнять в ползании по скамье на высоких четвереньках; повторить упр.в пр.на равновесие.		
<b>I</b>	Х.и б.  <b>ОРУ № 13</b>		Х.в колонне по 1му, по сигналу х.широким свободным шагом; следующий сигнал х.мелким шагом р.напяс.  <b>ОРУ № 14</b>		Х..в колонне по 1му с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением; чередование х.и б.  <b>ОРУ № 15</b>		Х.и б. по кругу по сигналу смена направления движения.  <b>ОРУ № 16</b>		
<b>Части занятия</b>	<b>II</b>	1. Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 2. Пр.с 2х н.спрдв.вперед мж предметами 3. Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя	1. Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед 2. Передача мяча др.др. 3. Пр.напр.лев.н.с продвижением вперед вдоль каната	1.Пр.напр.лев.н. попеременно продвигаясь вперед 2. Эстафета «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамье на низких четвереньках	1.Пр.н.мж предметами: на 2хн., на пр.лев.н. 2. Прокатывание мяча мж предметами 3. Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края. Высота50	1.Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку 3.Х.по гимн.бревну, приставляя пятку к носку др.р. в стороны	1. Передача м в парах R1,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж предметами 3.Пр со скамьи на мат	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове р.на пояс. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж колен.	1. Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет 2.Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колено р.за голову 3. Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед
	П/И «Хитрая лиса»		П/И «Салки с ленточкой»		П/И «Попрыгунчики – воробушки»		П/ И «Хитрая лиса		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
<b>Физкультурное развлечение «Путешествие на северный полюс»</b>									

## Январь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Поторитьх.и б. по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упр.на равновесие при х.по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н.ч/з препятствие.			Поторитьх.с выполнением заданий для р.; упражнять в пр.в длину с места; развивать ловкость в упр.с мячом и ползании по скамье.			Упражнять х.иб.с перешагиванием ч/з шнурь; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить лазанье под шнур.		
I	Х.в колонне по 1му, переход к ходьбе по круу, поворот по сигналу; б.врассыпную с остановкой по сигналу. <b>ОРУ № 17</b>			Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.врассыпную. <b>ОРУ № 18</b>			Х.в колонне по 1мупо сигналу широким, коротким шагом, подскоками. <b>ОРУ № 19</b>		
Части занятия	II	1. Х. по гимн.бревну с мешочком на головер.произво льно 2.Пр.ч/з предметы 3.Ведение мяча 1й р.в движении	1.Х.по скамье, с хлопком спереди сзади 2.Пр.изобр.в обр. 3.Прокатывание м.мж.предметами	1.Пр.в длину с места 2.Игра «Собачка» 3.Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч	1.Пр.в длину с места 2.Бросание м.о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком 3. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	1.Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя 2. Лазанье под шнур 3. Ползание на низких четвереньках 3.Х.по скамье боком 4.Лазанье под шнур 5.Х.на носках мж.предметами	1.Передача м. в парах ловля после отскока о пол 2. Ползание на низких четвереньках 3.Пр со скамьи на мат 4.Лазанье под шнур 5.Х.на носках мж.предметами	1.Ползание на 4х мж.предметами 5-6 шт. 2.Х.по скамье с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3.Пр.изобр.в обр.	1.Ползание на низких 4х мж.предметами 6-8 шт. 2.Х. по гимн.бревнур.за голову 3.Пр.изобр.в обр.н а 2х н.
	П/И «День и ночь»		П/И «Совушка»		П/И «Удочка»		П/ И «Паук и мухи»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
Физкультурное развлечение на улице «Зимние забавы!»									

## Февраль (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер.		Упражнять в х.и б.с выполнением упр.для рук; разучить пр.с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу.		Повторять х.со сменой темпа движ.; упражнять в попеременном подпрыгивании на пр.лев.н., в метании мешочков, лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на сохр.равновесии при х.		Упражнять в х. колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и пр.		
<b>I</b>	Х.в колонне по 1му с выполнением задания.  <b>ОРУ № 21</b>		Х.в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег.  <b>ОРУ № 22</b>		Х.в колонне по 1му по сигналу широким, кратким шагом, переход на обычную х, подскоки.  <b>ОРУ № 23</b>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена движения. Х.и б.врассыпную.  <b>ОРУ № 24</b>		
<b>Части занятия</b>	<b>II</b>	<b>1.</b> Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт <b>2.</b> Передача м.и ловля его после отскока о пол <b>3.</b> Пр.ч/з шнуры 6-8 шт	<b>1.</b> Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову <b>2.</b> Пр.на 1н.мж.предметами <b>3.</b> Эстафета «Передача мяча»	<b>1.</b> Подскоки <b>2.</b> Передача м.др.др.от груди <b>3.</b> Лазанье под дугу или шнур прямо и боком	<b>1.</b> Пр.на 2х, 1й н.мж.предметами <b>2.</b> Ползание на низких 4х мж.предметами <b>3.</b> Передача м.др.др.от груди	<b>1.</b> Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет <b>2.</b> Х.парами по 2 скамейкам, держась за р. <b>3.</b> Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	<b>1.</b> Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет <b>2.</b> Х.по скамье с хлопком спереди и сзади <b>3.</b> Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	<b>1.</b> Ползание на низких 4х мж.предметами <b>2.</b> Х.по скамье с хлопком спереди и сзади <b>3.</b> Пр.из обр.в обр.	<b>1.</b> Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет <b>2.</b> Х.по скамье с мешочком на голове <b>3.</b> Эстафета «Передал – садись»
	П/И «Ключи»		П/И «Не оставайся на земле»		П/И «Не попадись»		П/ И «Жмурки»		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
<b>Физкультурное развлечение ко Дню Защитника Отечества, Лыжня России</b>									

## Март (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.и б.мж. предметами; в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре с доп.заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом.		Упражнять в х.в колонне по 1му, б.врассыпную; повторить упр.в пр., ползании; задания с мячом.		Повторить х.с выполнением заданий; упр.в метании мешочеков в горизонтальную цель; повторить упр.в ползании и на сохранение равновесия при х.по повышенной опоре.		Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на равновесие и прыжки.		
I	X.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.врассыпную.  <b>ОРУ № 25</b>	X.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.  <b>ОРУ № 26</b>	X.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.  <b>ОРУ № 27</b>	X.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.  <b>ОРУ № 28</b>					
Части занятия	<b>II</b>	<b>1. Х.по скамье навстречу др.др. 2.Пр.н.вр.н.вм 3.Эстафета «Передача мяча в шеренге»</b>	<b>1.Х. по скамье передача м.вокруг себя 2.Пр.2+2 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»</b>	<b>1.Пр.ч/з скакалку с продвижением вперед 2.Передача м.др.др.любым способом 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание под шнур</b>	<b>1.Пр.ч/з шнуры 2. Передача м.др.др.любым способом 3. Ползание по скамье на выс.4х</b>	<b>1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по прямой на низких 4х 3.Х.по скамье с мешочком на голове</b>	<b>1. Метание мешочка в горизонтальную цель 2.Ползание по скамье на низких 4х 3. Х.мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт.</b>	<b>1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х.по прямой с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр.на пр.лев.н. мж.предметами</b>	<b>1.Лазанье под шнур прямо и боком 2. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 3. Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед</b>
	<b>П/И «Ключи»</b>		<b>П/И «Затейники»</b>		<b>П/И «Волк во рву»</b>		<b>П/ И «Совушка»</b>		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
<b>Физкультурное развлечение «Масленица»</b>									

## Апрель (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
<b>Задачи</b>	Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом.		Повторить упр.в х.и б.; упражнять в пр.в длину с разбега, в передаче м.др.др.		Упражнять в х.в колонне по 1му, в построении в пары; в метании мешочеков в даль, в ползании, в равновесии.		Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом.		
<b>I</b>	X.в колонне по 1му; х.и б. м.мж.фишками; х.и б.врассыпную.	X.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.	X.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.	X.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.	X.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу.	<b>ОРУ № 29</b>	
	<b>ОРУ № 29</b>		<b>ОРУ № 30</b>		<b>ОРУ № 31</b>		<b>ОРУ № 32</b>		
<b>Части занятия</b>	<b>II</b>	<b>1. Х.по скамье передача м. вокруг себя 2.Пр.на 2х н.вдоль каната 3.Передача м.др.др.</b>	<b>1.Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 2.Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Передача м.др.др. любым способом</b>	<b>1.Пр.в длину с разбега 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика»</b>	<b>1.Пр.в длину с разбега 2. Эстафета «Передал – садись» 3. Лазанье под шнур в группировке</b>	<b>1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3.Х.приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 4. Пр.н.вм.н.вр.</b>	<b>1. Метание мешочка вдаль цель 2.Ползание на 4х мж.предметами 3. Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно</b>	<b>1. Передача м.др.др. и ловля его после отскока 2. Пр.в длину с разбега 3.Х.на носках мж. предметами</b>	<b>1.Пр.ч/з шнуря на пр.лев. н.5-8шт 2.Передача м.др.др. любым способом 3. Игровое упр. «Догони пару»</b>
	<b>П/И «Хитрая лиса»</b>		<b>П/И «Мышеловка»</b>		<b>П/И «Затейники»</b>		<b>П/ И «Салки с ленточкой»</b>		
<b>III</b>	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
День здоровья, Музыкально-спортивное развлечение День Космонавтики									

## Май (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену.		Упражнять в х.и б.со сменой движения, в пр.в длину с места; повторить упр с мячом.		Упражнять в х.и б.в колонне по 1му, по кругу; в х.и б.врассыпную; в метании мешочков в даль, в пр., в равновесии.		Упражнять в х.и б. с выполнением заданий по сигналу; повторить упр.в лазаньи на гимн.стенку; упр.в сохранении равновесии при х.по повышенной опоре, в пр.		
I	Х.в колонне по 1му , по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. врассыпную. <b>ОРУ № 33</b>		Х.в колонне по 1му, х.со сменой темпа движения по сигналу; х.и б.врассыпную. <b>ОРУ № 34</b>		Х.в колонне по 1му по сигналу х., по сигналу х.по кругу с поворотом в др.сторону; х.и б.врассыпную <b>ОРУ № 35</b>		Х.и б. в колонне по 1му с выполнением задания по сигналу <b>ОРУ № 36</b>		
Части занятия	II	1. Х.по скамье перекладывая м.вокруг себя на каждый шаг 2.Пр.с ноги на ногу 3.Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием	1.Х. по скамье на встречу др.др. 2.Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя 3.Эстафета «Прыжки на 2х н.мж. предметами»	1.Пр.в длину с места 2.Ведение м.1й р., с продвижением вперед 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага 2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка в даль 2. Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка в даль пр.лев.рукой 2.Лазанье под шнур прямо и боком 3.Х.мж. предметами на носках с мешочком на голове	1.Лазанье по гимн.стенке с переходом на др.пролет 2. Х.по скамье перешагивая ч/з предметы 3.Пр.на 2х н.мж.предметами 5-6 шт.	1.Ползание по скамье на выс.4х 2.Пр.мж.предметам и на пр.лев.н. 3. Х.с перешагиванием ч/з предметы боком с мешочком на голове
	П/И «Совушка»		П/И «Горелки»		П/И «Воробы и кошка»		П/ И «Охотники и утки»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		
Смотр строя и песни Весенний пробег - соревнования									

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ С ВОСПИТАННИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

(образовательная область «Физическое развитие»)  
для детей раннего дошкольного возраста (от 2 до 3 лет)  
(расписание индивидуальных занятий в Приложении 6)

#### СЕНТЯБРЬ

##### 1-я неделя

1. Ходьба и бег в прямом направлении за взрослым.
2. Ходьба между двумя линиями(расстояние 30 см), сохраняя равновесие.

##### 2-я неделя

1. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу взрослого.
2. Прыжки на двухногах на месте.

##### 3-я неделя

- 1.Ходьба широкими шагами, с изменением направления за взрослым.
- 2.Прокатывание мяча в парах из положения сидя, ноги в стороны

##### 4-я неделя

1. Ходьба и бег вокруг кубиков.
2. Лазание по лестнице вверх, вниз.

#### ОКТЯБРЬ

##### 1-я неделя

1. Дозированная ходьба вокруг детского сада
2. Прыжки из стороны в сторону

##### 2-я неделя

- 1.Ходьба по доске (высота 20 см)
2. Прокатывание мяча в парах из положения, ноги в стороны

##### 3-я неделя

- 1.Броски мяча вверх и ловля двумя руками вверх
2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

##### 4-я неделя

- 1.Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу взрослого.
- 2.Лазание по лестнице вверх и вниз

#### НОЯБРЬ

##### 1-я неделя

1. Ходьба по доске (высота 30 см)
2. Бросок мяча в пол и ловля двумя руками

##### 2-я неделя

- 1.Бросок малого мяча в горизонтальную цель способом одной рукой снизу
2. Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги.

##### 3-я неделя

- 1.Ходьба по кругу с изменением направления по сигналу воспитателя
2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не

отпуская от себя далеко.

#### 4-я неделя

1. Упражнение по показу воспитателя «Мячик» (пособие «Ритмическая мозаика» Бурениной) 2. Бег по свистку 10 м

## ДЕКАБРЬ

#### 1-я неделя

1. Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

#### 2-я неделя

1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки со скамейки (приземление на полусогнутые ноги)

#### 3-я неделя

1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу взрослого. 2. Прокатывание снежного кома по прямой, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

#### 4-я неделя

1. Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

## ЯНВАРЬ

#### 1-я неделя

1. Метание в вертикальную цель (обруч) малых мячей (снежков) 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед без остановки или с небольшой паузой, с приземлением на полусогнутые ноги.

#### 2-я неделя

1. Прыжки на двух ногах между предметами, энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. 2. Бросок мяча вверх двумя руками и ловля

#### 3-я неделя

1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прокатывание мяча друг другу в парах, энергично отталкивая руками (руки «совочком»).

#### 4-я неделя

- Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Бег 10 м

## ФЕВРАЛЬ

#### 1-я неделя

1. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через гимнастические палки,

лежащие на полу (руки на поясе). 2. Прыжки из обруча в обруч без паузы.

#### 2-я неделя

1. Метание малого мяча (снежков) в лежащий на полу обруч
2. Упражнение по показу воспитателя «Мячик»

#### 3-я неделя

1. Прыжки из обруча в обруч 2. Подлезание под шнур в группировке,

не касаясь руками пола.

#### 4-я неделя

1. Лазание под дугу (руки в опоре на ладони и колени) 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

## **МАРТ**

#### 1-я неделя

1. Ходьба по доске (высота 30 см) 2. Сбивание кеглей мячом

#### 2-я неделя

1. Прыжки в длину с места. 2. Катание мяча друг другу, исходное положение – стоя.

#### 3-я неделя

1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

#### 4-я неделя

1. Бросок мяча вверх и ловля двумя руками 2. Пролезание в вертикальный обруч натурнике

## **АПРЕЛЬ**

#### 1-я неделя

1. Ходьбе боком правым, левым, приставным шагом, руки на поясе. 2. Бросок мяча в вертикальную цель способом одной рукой сверху

#### 2-я неделя

1. Прыжки через кубики 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на полу.

#### 3-я неделя

1. Бросок мяча вверх двумя руками. 2. Ходьба по доске (высота 30 см)

#### 4-я неделя

1. Сбивание кеглей мячом 2. Прокатывание большого мяча руками

## **МАЙ**

#### 1-я неделя

1. Бег с высоким подниманием колена, захлестом голени назад 2. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах.

#### 2-я неделя

1. Прыжки на месте на полусогнутые ноги. 2. Бросок мяча в парах снизу двумя руками (с воспитателем)

#### 3-я неделя

1. Бросок мяча вверх и ловле его двумя руками. 2. Ходьба по доске (выс. 20 см)

#### 4-я неделя

1. Бросок мяча о пол и ловля двумя руками 2. Бег 10 м

## **ИЮЛЬ**

### **3-я неделя**

1. ОРУ с флагками 2. Ходьба «змейкой» 2. ОРУ с гимнастическими палками

### **4-я неделя**

1. Бег «змейкой» 2. Бросок мяча на дальность двумя руками из-за головы энергичным движением вперёд - в даль, исходное положение – стойка ноги врозь.

## **АВГУСТ**

### **1-я неделя**

1. ОРУ с гимнастическими палками 2. Бег до конуса, оббежать его и вернуться бегом к линии старта

### **2-я неделя**

ОРУ с мячом 2. Прыжки на двух ногах до конуса, оббежать его, назад вернуться бегом

**3-я неделя** 3. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя 2.

Дозированная ходьба вокруг детского сада

### **4-я неделя**

Прыжок в длину с места 2. Упражнения на координацию «Ласточка»

## **ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

**для детей младшего возраста (от 3 до 4 лет)**

**(расписание индивидуальных занятий в Приложении 6)**

## **СЕНТЯБРЬ**

### **1-я неделя**

1. Ходьба и бег в прямом направлении за взрослым. 2. Ходьба между двумя линиями(расстояние 25 см), сохраняя равновесие.

### **2-я неделя**

1. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу взрослого. 2.

Прыжки на двухногах на месте.

### **3-я неделя**

1. Ходьба с высоким подниманием колена, широкими шагами, с изменением направления за взрослым. 2. Прокатывание мяча в парах из положения стоя, ноги в стороны

### **4-я неделя**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в другую сторону. 2.

Лазание полестнице вверх и вниз

## **ОКТЯБРЬ**

### **1-я неделя**

1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки из

## **обруча в обруч**2-я неделя

1.Ходьба по доске (высота 30 см) 2. Прокатывание мяча в парах из положения, ноги в стороны

### 3-я неделя

1.Броски мяча вверх и ловля двумя руками вверх 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

### 4-я неделя

1.Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу взрослого. 2.Лазание по лестнице вверх и вниз

## **НОЯБРЬ**

### 1-я неделя

1. Ходьба по доске (высота 30 см) 2. Бросок мяча в пол и ловля двумя руками

### 2-я неделя

1.Бросок малого мяча в горизонтальную цель способом одной рукой снизу 2. Прыжки из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги.

### 3-я неделя

1.Ходьба по кругу с изменением направления по сигналу воспитателя 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко.

### 4-я неделя

1. Упражнение по показу воспитателя «Мячик» (пособие «Ритмическая мозаика» Бурениной) 2. Бег по свистку 10 м

## **ДЕКАБРЬ**

### 1-я неделя

1.Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Прыжки над двух ногах, продвигаясь вперед.

### 2-я неделя

1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки со скамейки (приземление на полусогнутые ноги)

### 3-я неделя

1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу взрослого. 2. Прокатывание снежного кома по прямой, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя.

### 4-я неделя

1. Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

## **ЯНВАРЬ**

### 1-я неделя

1. Метание в вертикальную цель (обруч) малых мячей (снежков) 2.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед без остановки или с небольшой паузой, с приземлением наполовину согнутые ноги.

#### 2-я неделя

1. Прыжки на двух ногах между предметами, энергично отталкиваясь ногами от пола взмахивая руками. 2. Бросок мяча вверх двумя руками и ловля

#### 3-я неделя

1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прокатывание мяча друг другу впираясь, энергично отталкивая руками (руки «совочком»).

#### 4-я неделя

Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Бег 10 м

## **ФЕВРАЛЬ**

#### 1-я неделя

1. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через гимнастические палки, лежащие на полу (руки на поясе). 2. Прыжки из обруча в обруч без паузы.

#### 2-я неделя

1. Метание малого мяча (снежков) в лежащий на полу обруч 2.

Упражнение по показу воспитателя «Мячик» (пособие «Ритмическая мозаика» Бурениной)

#### 3-я неделя

1. Прыжки из обруча в обруч 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.

#### 4-я неделя

1. Лазание под дугу (руки в опоре на ладони и колени) 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

## **МАРТ**

#### 1-я неделя

1. Ходьба по доске (высота 30 см) 2. Сбивание кеглей мячом

#### 2-я неделя

1. Прыжки в длину с места. 2. Катание мяча друг другу, исходное положение – стоя.

#### 3-я неделя

1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

#### 4-я неделя

1. Бросок мяча вверх и ловля двумя руками 2. Пролезание в вертикальный обруч натурикне

## **АПРЕЛЬ**

#### 1-я неделя

1. Ходьбе боком правым, левым, приставным шагом, руки на поясе. 2. Бросок мяча ввертикальную цель способом одной рукой сверху

#### 2-я неделя

1. Прыжки через кубики 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на полу.

#### 3-я неделя

1. Бросок мяча вверх двумя руками. 2. Ходьба по доске (высота 30см)

#### 4-я неделя

1. Сбивание кеглей мячом 2. Прокатывание большого мяча руками

## **МАЙ**

#### 1-я неделя

1. Бег с высоким подниманием колена, захлестом голени назад 2. Упражнять в прыжках через гимнастические палки на двух ногах.

#### 2-я неделя

1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Бросок мяча в парах снизу двумя руками (с воспитателем)

#### 3-я неделя

1. Бросок мяча вверх и ловле его двумя руками. 2. Ходьба по доске (выс. 30 см)

#### 4-я неделя

1. Бросок мяча о пол и ловля двумя руками 2. Бег 20 м

## **ИЮЛЬ**

#### 3-я неделя

1 ОРУ с флагами 2. Ходьба «змейкой»

2 ОРУ с гимнастическими палками

#### 4-я неделя

1. Бег «змейкой» 2. Бросок мяча на дальность двумя руками из-за головы энергичным движением вперёд - вдаль, исходное положение – стойка ноги врозь.

## **АВГУСТ**

#### 1-я неделя

1. ОРУ с гимнастическими палками 2. Бег до конуса, оббежать его и вернуться бегом к линии старта

#### 2-я неделя

ОРУ с мячом 2. Прыжки на двух ногах до конуса, оббежать его, назад вернуться бегом

#### 3-я неделя

Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада

## 4-я неделя

Прыжок в длину с места 2. Упражнения на координацию «Ласточка», «Цапля»

# **ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**  
**для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)**  
**(расписание индивидуальных занятий в Приложении 6)**

## **СЕНТЯБРЬ**

1-я неделя 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на поясе. В беге руки произвольно, свободно балансируют. 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. 3. Ходьба между двумя линиями в чередовании с бегом. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  
2-я неделя 1. ОРУ с гимнастическими палками 2. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 3. Прокатывание мяча друг другу, стоя ноги врозь. 4. Прыжки на двух ногах вверх.

3-я неделя 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. 3. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазанье под дугу, не задевая верхнего края.

4-я неделя 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба по доске (высота 30 см) 3. Броски мяча в парах, способом двумя руками снизу.  
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

## **ОКТЯБРЬ**

1-я неделя 1. Ходьба и бег с перешагиванием через гимнастические палки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке (руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. 4. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.

2-я неделя 1. Прыжки на двух ногах до предмета, с перепрыгиванием через него. 2. Перебрасывание мяча через шнур и ловле его после отскока (в паре с воспитателем). 3. Прыжки на правой, левой ноге. 4. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.

3-я неделя 1. Прокатывание мяча друг другу, способ – стойка на коленях. 2. Бросок мяча вверх и ловле двумя руками. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении, исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч (в паре). 4.

Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.

4-я неделя 1. Лазанье под дугу в опоре на ладони и колени. 2. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки. 3. Бросок мяча вверх двумя руками и ловля. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

## НОЯБРЬ

1-я неделя 1. Ходьба и бег между предметами, поставленными по всему залу произвольно. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд. 3. Ходьба по доске (высота 30 см) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.

2-я неделя 1. Прыжки на двух ногах через обручи 2. Бросок мяча о пол двумя руками и ловля. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 4. Броски мяча снизу двумя руками в парах.

3-я неделя 1. Ходьба и бег с изменением направления движения. 2. Бросок мяча о пол (землю) одной рукой и ловле его двумя руками после отскока. 3. Пролезание в вертикальный обруч на турнике 4. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.

4-я неделя 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Прыжки, продвигаясь вперед, с зажатым мячом между колен. 4. Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой.

## ДЕКАБРЬ

1-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель. 3. Кружение в разные стороны на месте (вправо и влево). 4. Ходьба, бег, прыжки «змейкой» между конусами,ложенными водну линию.

2-я неделя 1. Прыжки со скамейки, приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание большого мяча (снежков) между предметами по прямой, «змейкой» 3. Ходьба по доске (высота 30 см) 4. Бросок мяча вверх и ловля двумя руками

3-я неделя 1. Броски мяча в парах снизу двумя руками. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Бросок мяча о пол и ловля двумя руками 4. Прыжки из обруча в обруч

4-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая. 3. Сбивание кеглей мячом, снежками 4. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.

## ЯНВАРЬ

1-я неделя 1. Эстафета (умения бежать только после передачи эстафеты, до

ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку) 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, и перепрыгивая через него справа и слева. 3. Ходьба по доске (высота 30 см) 4. Прыжки на двух ногах, перепрыгивая через гимнастическую палку справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.

2-я неделя 1. Подбрасывание мяча вверх и ловле его двумя руками. 2. Ходьба «змейкой» между предметами. 3. Прыжки с гимнастической скамейки, приземляясь на полусогнутые ноги, вынося руки вперед. 4. Броски мяча в парах двумя руками снизу

3-я неделя 1. Ходьба по доске (высота 30 см) 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3. Дозированная ходьба вокруг детского сада 4. Метание малых мячей (снежков) ввертикальную цель

4-я неделя 1. Ходьба «змейкой» между предметами. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада. 3. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель. 4. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола.

## **ФЕВРАЛЬ**

1-я неделя 1. Ходьба и бег между предметами, расставленными в одну линию. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 3. Дозированная ходьба вокруг детского сада 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

2-я неделя 1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прокатывание мяча друг другу (расстояние 2,5 м), способ - стойка на коленях. 4. Метание малых мячей (снежков) в вертикальную цель

3-я неделя 1. Броски мяча друг другу (способ - двумя руками снизу) и ловле его двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета. 3. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель 4. Дозированная ходьба вокруг детского сада.

4-я неделя 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз). 2. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. 3. Дозированная ходьба вокруг детского сада 4. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель

## **МАРТ**

1-я неделя 1. Ходьба между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки на двух ногах через гимнастическую палку справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба с высоко поднимая колени, руки на поясе. 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

2-я неделя 1. Прыжки в длину с места. 2. Броски мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловле мяча после отскока об пол (с воспитателем). 3. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя, ноги врозь. 4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

3-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки вправо-влево через гимнастическую палку 3. Прокатывание мяча двумя руками (руки «совочком») между предметами «змейкой». 4. Ходьба по доске (высота 30 см).

4-я неделя 1. Ходьба попеременно коротким и широким шагом. 2. Прокатывание мяча двумя руками (руки «совочком») между предметами «змейкой». 3. Дозированная ходьба вокруг детского сада 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.

## АПРЕЛЬ

1-я неделя 1. Ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. 2. Ходьба по линии, с мешочком на голове, руки в стороны. 3. Прыжки на двух ногах через препятствие, используя энергичный взмах рук. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

2-я неделя 1. Прокатывание обручей друг другу. 2. Метание мешочеков в цель. 3. Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги. 4. Метание мешочеков в горизонтальную цель снизу одной рукой

3-я неделя 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз

4-я неделя 1. Метания малых мячей правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 4. Дозированная ходьба вокруг детского сада

## МАЙ

1-я неделя 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке. 2. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку) 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 40 см один от другого. 4. Ходьба «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд.

2-я неделя 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки в длину с места через шнурсы. 3. Прокатывание мяча большого диаметра между предметами «змейкой». 4. Бег между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их.

3-я неделя 1. Прыжки в длину с места через шнурсы, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.

3. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку) 4. Метание мешочеков на дальность правой и левой рукой.

4-я неделя 1. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. 2. Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки попеременно правой и левой ногой. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. 4. Дозированная ходьба вокруг детского сада

## ИЮНЬ

1-я неделя 1. Метание малых мячей на дальность правой и левой рукой способом от плеча. 2. Ходьба по линии, с мешочком на голове, руки в стороны. 3. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловле его двумя руками.

2-я неделя 1. Ходьбе и бег с изменением направления движения. 2. Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками. 3. Прокатывание обручем друг другу. 4. Метание мешочеков в цель.

3-я неделя 1. Ходьба между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки на двух ногах через гимнастическую палку справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба с высоко поднимая колени, руки на поясе. 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно,

4-я неделя 1. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 2. Подлезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловле его. 4. Ходьба «змейкой» через конусы

## ИЮЛЬ

1-я неделя 1. Прыжки в длину с места через шнуры, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. 3. Прокатывание мяча большого диаметра между предметами «змейкой». 4. Метание мешочеков на дальность правой и левой рукой.

2-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки вправо-влево через гимнастическую палку 3. Прокатывание мяча двумя руками (руки «лопаточкой») между предметами «змейкой». 4. Ходьба по доске (высота 30 см)

3-я неделя 1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги. 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками 4. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

4-я неделя 1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ходьба «змейкой» через конусы

#### 4. Прыжки из обруча в обруч.

### **АВГУСТ**

**1-я неделя** 1. Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием коленей. 2. Сбивание кеглей мячом 3. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками 4. Ходьба по линии, с мешочком на голове, руки в стороны.

**2-я неделя** 1. Лазанье на лестницу и спуске с нее. 2. Ходьба по линии, на носках, руки за головой. 3. Ходьбе и бег с изменением направления движения. 4. Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками.

**3-я неделя** 1. Перепрыгивание на двух ногах через 5 брусков, используя энергичный взмах рук. 2. Метание малых мячей на дальность правой и левой рукой способом от плеча. 3. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. 4. Дозированная ходьба вокруг детского сада

**4-я неделя** 1. Метание мешочеков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м. 2. Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли(пола). 3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 4. Ходьба и бег с перешагиванием через препятствие.

### **ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**  
**для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)**  
**(расписание индивидуальных занятий в Приложении 6)**

### **СЕНТЯБРЬ**

**1-я неделя** 1. Ходьба и бег на носках, руки на пояс (колени не сгибать). 2. Ходьба по доске (высота 30 см), перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу способом двумя руками снизу.

**2-я неделя** 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Ходьба и бег между предметами. 3. Прыжки на двух ногах в высоту (с доставанием до предмета). 4. Броски малого мяча вверх двумя руками.

**3-я неделя** 1. Ходьба с высоким понижанием колен, руки на пояс. 2. Переменный бег вокруг детского сада 3. Пролезание в вертикальный обруч на турнике 4. Броски мяча вверх двумя руками и ловле его.

**4-я неделя** 1. Подлезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2. Ходьба, перешагивая через препятствие, сохраняя правильную осанку. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Броски мяча вверх и ловле его с хлопком в ладоши.

### **ОКТЯБРЬ**

1-я неделя 1. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку) 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнурсы, положенные на расстоянии 50 см один от другого. 3. Броски мяча двумя руками способом от груди. 4. Ходьба по доске (высота 30 см) боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.

2-я неделя 1. Ходьба и бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. 2. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.

3. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. 4. Дозированная ходьба вокруг детского сада

3-я неделя 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 4. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м.

4-я неделя 1. Подлезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке, подряд через три обруча. 2. Ходьба по доске (высота 30 см), на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3. Метание малых мячей в вертикальную цель 4. Пролезание в вертикальный обруч.

## **НОЯБРЬ**

1-я неделя 1. Ходьба с высоким подниманием колен. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада. 3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. 4. Броски мяча в парах двумя руками снизу.

2-я неделя 1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. 2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 3. Переменный бег вокруг детского сада 4. Отбивание мяча одной рукой на месте (дриблиング)

3-я неделя 1. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу. 2. Бег между предметами, поставленными в один ряд. 3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 4. Ходьба по доске

4-я неделя 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по линии с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м. 4. Подлезание под шнур прямо и боком.

## **ДЕКАБРЬ**

1-я неделя 1. Бег между предметами. 2. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку). 3. Метание малых мячей (снежков) в вертикальную цель 4. Прыжки на двух ногах через бруски.

2-я неделя 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловле его двумя руками (с хлопками в ладоши, приседом и т.д.). 3. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель 4. Прокатывание обычного мяча большого диаметра (снежка) «змейкой».

3-я неделя 1. Перебрасывание мяча большого диаметра двумя руками снизу, с расстояния 2,5 м. 2. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку) 3. Дозированная ходьба вокруг детского сада 4. Перебрасывание мяча (большого диаметра) друг другу двумя руками снизу и ловле его с хлопком в ладоши.

4-я неделя 1. Переменный бег вокруг детского сада 2. Метание снежков на дальность 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Выполнение упражнений по сигналу воспитателя

## **ЯНВАРЬ**

1-я неделя 1. Переменный бег вокруг детского сада 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (по два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге). 3. Метание малого мяча (снежков) в вертикальную цель, способом одной рукой сверху. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

2-я неделя 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). 108 2. Проползание под дугами на четвереньках, не касаясь пола. 3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Переменный бег вокруг детского сада

3-я неделя 1. Ходьба, бег между предметами «змейкой». 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние 3 м). 3. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 4. Перешагивание через набивные мячи, руки на пояс.

4-я неделя 1. Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).

## **ФЕВРАЛЬ**

1-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки через бруски без паузы. 3. ОРУ с гимнастическими палками 4. Метание малых мячей (снежков) в вертикальную цель

2-я неделя 1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой на месте. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель

3-я неделя 1. Ходьба и бег между предметами. 2. Метание малых мячей в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м. 3. Подлезание под шнур (высота 40 см) в группировке, не касаясь верхнего края

шнура. 4. Перешагивание через шнур (высота 40 см) попеременно правой и левой ногой, не задевая за шнур.

4-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку) 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант - дриблиング) на расстояние 6 м.

## МАРТ

1-я неделя 1. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см один от другого). 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловле его двумя руками, не прижимая к груди, после отскока от пола посередине (бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину), расстояние 3 м.

2-я неделя 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), с приземлением на мат (нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие, руки вперед). 2. Метание мешочеков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1м). 4. Переменный бег вокруг детского сада

3-я неделя 1. Ходьба семенящим и широким шагом. 2. Лазание по лестнице вверх, вниз. 3. Ходьба по доске (высота 30 см) боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Прыжки вправо и влево через линию, продвигаясь вперед, дистанция 3 м.

4-я неделя 1. Лазание под шнур боком, не касаясь его (высота 40 см). 2. Метание мешочеков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Переменный бег вокруг детского сада. 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

## АПРЕЛЬ

1-я неделя 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между ними 30-40 см). 2. Ходьба по доске (30 см), руки в стороны. 3. Прыжки через бруски без паузы, с приземлением на полусогнутые ноги (расстояние между брусками 50 см). 4. Броски мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы.

2-я неделя 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обрущей друг другу, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнув его по прямой вперед. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Переменный бег вокруг детского сада.

3-я неделя 1. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики (расстояние 40 см, 70-80 см один от другого). 2. Метание мешочеков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча. 3. Ползание по прямой,

затем переползаний через скамейку. 4. Ходьба по доске (высота 30 см), перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).

4-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 см). 3. Пролезание в вертикальный обруч на турнике 4. Бросок мяча о пол и ловля его двумя руками.

## МАЙ

1-я неделя 1. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. 2. Ходьба доске(высота 30 см), перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до конуса. 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

2-я неделя 1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. 2. Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги» с приземлением на обе ноги с выносом рук вперед.

3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 4. Броски мяча через натянутую сетку в парах

3-я неделя 1. Ходьба и бег между предметами. 2. Броски мяча о пол одной рукой и ловле его двумя руками. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 4. Метание малых мячей в вертикальную цель

4-я неделя 1. Переменный бег вокруг детского сада 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Метание малых мячей в горизонтальную цель

## ИЮНЬ

1-я неделя 1. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см один от другого). 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловле его двумя руками, не прижимая к груди, после отскока от пола посередине (бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину), расстояние 2 м.

2-я неделя 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обрущей друг другу, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнув его по прямой вперед. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Переменный бег вокруг детского сада.

3-я неделя 1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. 2. Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги» с приземлением на обе ноги с выносом рук вперед.

3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 4. Броски мяча через натянутую сетку в парах

4-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 см). 3. Пролезание в вертикальный обруч на турнике 4. Бросок мяча о пол и ловля его двумя руками.

## ИЮЛЬ

1-я неделя 1. Лазание под шнур боком, не касаясь его (высота 40 см). 2. Метание мешочеков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Переменный бег вокруг детского сада. 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

2-я неделя 1. Ходьба и бег между предметами. 2. Броски мяча о пол одной рукой и ловле его двумя руками. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 4. Метание малых мячей в вертикальную цель

3-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Перебрасывание мяча друг другу – броски от груди, из-за головы, двумя руками снизу. 4. Пролезание в вертикальный обруч на турнике

4-я неделя 1. Бег на скорость 30 м 2. Прыжки в длину с разбега и приземлением одновременно на обе ноги. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловле его двумя руками. 4. Подлезание в обруч (под дугу) боком в группировке правым и левым боком.

## АВГУСТ

1-я неделя 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (попеременно правой и левой ногой), разложенные на расстоянии одного шага ребенка. 2. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Метание в/б мячей в горизонтальную цель двумя руками от головы

2-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Бег на скорость, дистанция 10 м. 3. Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с правильным отталкиванием правой и левой ногой (кому как удобно), одновременным подтягиванием ног – «согнув ноги», и выносом рук вперед в момент приземления). 4. Метание мешочеков (малых мячей) на дальность.

3-я неделя 1. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой из-за головы и ловле его мяча двумя руками. 2. Метание в/б мячей в вертикальную цель двумя руками от груди 3. Пролезание в вертикальный обруч на турнике 4. Прокатывание набивного мяча (расстояние между ними 4 м).

4-я неделя 1. Переменный бег вокруг детского сада 2. Ходьба по доске (высота 30 см) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 4. Дриблиング мяча правой, левой рукой на месте и в движении

**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**(образовательная область «Физическое развитие»)**  
**для детей подготовительного дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)**  
**(расписание индивидуальных занятий в Приложении 6)**

## **СЕНТЯБРЬ**

**1-я неделя** 1. Броски мяча друг другу о пол одной рукой и ловле его двумя руками после отскока. 2. Прыжки на двух ногах продвигаясь по кругу, с зажатым мешочком между колен. 3. Метание мешочка в цель. 4. Ходьба по дорожке (высота 30 см) на носках, руки на пояс.

**2-я неделя** 1. Прыжки в высоту с места. 2. Броски мяча вверх и ловле его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Дозированная ходьба вокруг детского сада 4. Передача мяча назад двумя руками над головой (за головой).

**3-я неделя** 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Переменный бег вокруг детского сада 3. Ходьба по линии боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 4. Прыжки на двух ногах в круг и из круга.

**4-я неделя** 1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

## **ОКТЯБРЬ**

**1-я неделя** 1. Ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на внешней стороне стопы. 2. Бросок мяча вверх и ловля двумя руками 3. Дриблинг мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой. 4. Прыжки через короткую скакалку

**2-я неделя** 1. ОРУ с гимнастическими палками 2. Дриблинг мяча на месте. 3. Эстафета с в/б мячом 4. Ходьба по доске (высота 30 см)

**3-я неделя** 1. Ходьба и бег с перешагиванием через 5-6 шнурков, расположенных на расстоянии одного шага ребенка. 2. Передача ф/б мяча друг другу попеременно правой и левой ногой. 3. Игра хоккей. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.

**4-я неделя** 1. Ходьба, бег «змейкой» между предметами. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов, используя взмах рук. 3. Дриблинг мяча одной рукой с продвижением вперед. 4. Метание малых мячей в вертикальную цель

## **НОЯБРЬ**

**1-я неделя** 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Броски мяча в парах от головы, от груди, снизу двумя руками 3. Прыжки на двух ногах через обручи. 4. Метание малых мячей в горизонтальную цель

2-я неделя 1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Ходьба по доске (высота 30 см). 4. Метание в/б мячей в горизонтальную цель двумя руками от головы.

3-я неделя 1. Переменный бег вокруг детского сада. 2. Пролезание в вертикальный обруч на турнике 3. Бросание мяча правой (или левой рукой) о пол и ловле его двумя руками после отскока. 4. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.

4-я неделя 1. Бег «змейкой» 2. ОРУ с мячом 3. Бросок мяча о пол и ловля его после отскока о землю. 4. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.

## ДЕКАБРЬ

1-я неделя 1. Дозированная ходьба вокруг детского сада 2. Прыжки через скакалку 3. Прыжки в высоту через натянутую веревку. 4. Броски мяча в парах снизу, от головы, от груди.

2-я неделя 1. ОРУ с лентами 2. Броски мяча в горизонтальную цель 3. Прыжки в длину с места 4. Прокатывание набивного мяча (снежка) «змейкой». 3-я неделя 1. Перебрасывание мяча (большого диаметра) друг другу двумя руками снизу и ловле его с хлопком в ладоши. 2. Переменный бег вокруг детского сада 3. Метание малых мячей (снежков) в вертикальную цель 4. Прыжки из обруча в обруч

4-я неделя 1. ОРУ с гимнастическими палками 2. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель 3. Прыжки на двух ногах между кеглями с мячом, зажатым между колен. 4. Сбивание кеглей в/б мячом (снежками).

## ЯНВАРЬ

1-я неделя 1. Ходьба по линии, балансируя руками. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 4. Метание малых мячей (снежков) через натянутую веревку

2-я неделя 1. Прыжки в длину с места. 2. Переменный бег вокруг детского сада 3. Перебрасывание мяча (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м). 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

3-я неделя 1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Бег «змейкой» между конусами

4-я неделя 1. ОРУ с флагками 2. Ходьба по линии прямо, правым, левым боком

3. Прыжки через гимнастические палки на двух ногах без паузы. 4. Эстафета (умение бежать только после передачи эстафеты, до ориентира и обратно, передача эстафеты следующему игроку)

## **ФЕВРАЛЬ**

1-я неделя 1. Бег 30 м. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Прыжки двумя ногами через обручи, в шахматном порядке 4. Приседания.

2-я неделя 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание малых мячей (снежков) в вертикальную цель 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловле его после отскока о пол двумя руками (дистанция 2 м). 4. Пролезание в вертикальный обруч на турнике.

3-я неделя 1. Метание малых мячей (снежков) в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Метание малых мячей (снежков) в вертикальную цель 4. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки,ложенными на расстоянии 50 см друг от друга.

4-я неделя 1. Прыжки в круг и из круга. 2. Метание малых мячей (снежков) в горизонтальную цель 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд. 4. Бросок мяча вверх и ловле его одной рукой (правой и левой), мяч малого диаметра.

## **МАРТ**

1-я неделя 1. Ходьба по линии боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в один ряд. 3. Броски мяча друг другу и ловле его с хлопком в ладоши после отскока о пол. 4. Забивание шайбы (малого мяча) в ворота клюшкой.

2-я неделя 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание малых мячей в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м). 3. Пролезание в вертикальный обруч на турнике 4. Дриблинг мяча до конуса и обратно.

3-я неделя 1. Переменный бег вокруг детского сада 2. Ходьба по доске (высота 30 см), на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. 4. Метание в/б мячей в горизонтальную цель двумя руками от головы

4-я неделя 1. Метание мешочеков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попаременно правой и левой ногой, руки произвольно. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении, стараясь сбить кегли.

## **АПРЕЛЬ**

1-я неделя 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в длину с места 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловле его двумя руками. 4. Игра футбол.

2-я неделя 1. Ходьба врассыпную между предметами. 2. Ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см), руки за головой. 3. Броски мяча друг другу от головы, от груди, снизу двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах в прямом направлении до конуса и обратно.

3-я неделя 1. Метание мешочеков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ходьба по линии, с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прокатывание ф/б мяча ногой до конуса и обратно.

4-я неделя 1. Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. 2. Ходьба и бег «змейкой» 3. Сбивание кеглей мячом. 4. Прыжки со скакалкой.

## МАЙ

1-я неделя 1. Ходьба по доске боком приставным шагом, на середине доски присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м. 3. Метание в/б мячей в горизонтальную цель двумя руками от головы 4. Ведение ф/б мяча ногами не отпуская его от себя далеко.

2-я неделя 1. Прыжки в высоту через натянутую веревку 2. Лазание под дугу. 3. Прокатывание обрущей в парах, подталкивая обруч одной рукой. 4. Игра

3-я неделя 1. Бросок мяча о пол и ловле его двумя руками. 2. Бросок мяча вверх одной рукой и ловле его двумя руками. 3. Лазание в обруч прямо и боком. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

4-я неделя 1. Переменный бег вокруг детского сада 2. Ходьба с перешагиванием через бруски. 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м). 4. Броски мяча друг другу в парах от груди, от головы, от плеча.

## ИЮНЬ

1-я неделя 1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мячом, зажатым между колен («Кунгуру»), дистанция 5 м. 3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении. 4. Игра городки

2-я неделя 1. Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги». 2. Прокатывание набивного мяча в прямом направлении до предмета. 3. Подлезание под дугу. 4. Передача мяча друг другу руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места.

3-я неделя 1. Прокатывание набивного мяча (расстояние между ними 4 м). 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Ходьба по линии, с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через шнур вправо и влево.

4-я неделя 1. ОРУ с лентами 2. Ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи (или бруски), руки на пояс. 3. Прыжки на правой ноге (левой) до конуса и обратно. 4. Перебрасывание мяча через сетку и ловле его после отскока от земли (в паре).

## **ИЮЛЬ**

1-я неделя 1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Броски мяча в парах от груди, снизу, от головы двумя руками 3. Челночный бег (3\*10 м). 4. Дриблинг мяча правой, левой рукой.

2-я неделя 1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча вверх и о землю, ловле его одной и двумя руками. 3. Лазание под шнур прямо и боком. 4. Игра городки

3-я неделя 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через шнур вправо и влево. 3. Перебрасывание мяча через сетку и ловле его после отскока от земли (в паре). 4. Броски мяча друг другу от головы, от груди, снизу двумя руками.

4-я неделя 1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мячом, зажатым между колен («Кенгуру»), дистанция 5 м. 3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении. 4. Игра городки

## **АВГУСТ**

1-я неделя 1. Лазание под шнур прямо и боком. 2. Ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи (или бруски), руки на пояс. 3. Передача мяча друг другу руками снизу между ног, наклоняясь вниз-вперед, не сходя с места.

2-я неделя Ходьба и бег с поворотом в другую сторону. 2. Дозированная ходьба вокруг детского сада 3. Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см один от другого). 4. Перебрасывание мяча друг другу и ловле его двумя руками, не прижимая к груди, после отскока от пола посередине (бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину), расстояние 3 м.

3-я неделя 1. Ходьба врассыпную между предметами. 2. Ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см), руки за головой. 3. Броски мяча друг другу от головы, от груди, снизу двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах в прямом направлении до конуса и обратно.

4-я неделя 1. Метание мешочеков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ходьба по линии, с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прокатывание ф/б мяча ногой до конуса и обратно.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **РАСПИСАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

### **ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

<b>Месяц</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Сентябрь</b>	«Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой» «Обувь для физкультурных занятий ДОУ»	Консультация
<b>Октябрь</b>	«Польза ходьбы и пеших прогулок»	Консультация
<b>Ноябрь</b>	«Зачем ребёнку спорт»	Консультация
<b>Декабрь</b>	«Правила поведения и техника безопасности на катке»	Консультация
<b>Январь</b>	«Давайте играть, чтобы не болеть»	Консультация
<b>Февраль</b>	«Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребёнка» «Мама, папа, я – спортивная семья»	Консультация Спортивный праздник
<b>Март</b>	«Первые шаги к ГТО»	Консультация
<b>Апрель</b>	«10 заповедей здоровья дошкольника»	Консультация
<b>Май</b>	«Безопасность и здоровье в жизни главное условие!» «За здоровьем босиком»	Консультация

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

### **ПЛАН РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
1	Ноябрь	Совместное проведение с воспитателями мероприятий к Дню Матери
2	Декабрь	Украшение музыкального зала к новогодним утренникам
3	Январь	Консультация для педагогов « Польза утренней гимнастики для организма»
4	Февраль	Украшение музыкального зала к утренникам, посвященным Дню защитника Отечества.
5	Март	Украшение музыкального зала к утренникам, посвященным Международному женскому дню.
6	Апрель	Проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия с воспитателями, приуроченного ко Всемирному дню здоровья (7 апреля)
7	Май	Украшение музыкального зала к утренникам, посвященным Дню Победы и выпускным утренникам. Выступление на итоговом педагогическом совете. Отчет о проделанной работе за учебный год.
8	Июнь	Совместное проведение с воспитателями мероприятий для детей и их родителей :День защиты детей (1 июня), День России (12 июня).
9	Июль	Проведение совместно с воспитателями мероприятий по правилам дорожного движения.
10	Август	Организация совместно с воспитателями летних оздоровительных мероприятий.