

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 17 комбинированного вида  
Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
протокол от 30.08.2022 г. № 1  
с учётом мнения совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
протокол от 30.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  Л. А. Киселева  
приказ от 31.08.2022 г. № 46



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**для групп общеразвивающей направленности**  
**с 1,5 до 7 лет**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

Программу разработал:  
Инструктор по физической культуре  
Федосова Е. В.

Санкт-Петербург  
2022

## Оглавление

1.Целевой раздел рабочей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержательный раздел рабочей программы.....	10
2.1. Содержание образовательной работы с детьми .....	10
Часть, формируемая участниками образовательных отношений .....	38
2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах) .....	41
2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников .....	42
3. Организационный раздел рабочей программы .....	43
3.1. Структура реализации образовательной деятельности .....	43
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) .....	43
3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды .....	43
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.) .....	44

# 1.Целевой раздел рабочей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Цели	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Создание положительного настроения у детей дошкольного возраста, поддержание стремления к самостоятельности, веры в собственные силы. Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.</p>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</li><li>- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</li><li>- развивать физические качества — скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию;</li><li>- накапливать и обогащать двигательный опыт детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);</li><li>- формировать потребность в двигательной активности.</li><li>- Развивать интерес к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту;</li><li>- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье;</li><li>- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</li></ul>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;</li><li>- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</li><li>- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li><li>- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li><li>- сотрудничество Организации с семьей;</li><li>- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</li><li>- формирование познавательных интересов и познавательных действий</li></ul>

	<p>ребенка в различных видах деятельности;  - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).</p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p><b>Ранний возраст (1,6 – 3 года)</b>  Ранний возраст – период наиболее интенсивного развития всех органов и систем организма ребенка, формирования разнообразных умений и поведения. На втором и третьем году жизни ребенка основные движения совершенствуются, он начинает координировать свою двигательную активность с окружающими. Двигательная активность детей раннего возраста является фундаментом полноценного формирования личности ребенка и сохранения его физического и психического здоровья.  В начале второго года дети много лазают. В простых подвижных играх дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.  К 3-му году жизни формируются основные переместительные движения. Быстрыми темпами происходят рост скелета, увеличение мышечной массы, изменение пропорций тела. Осваиваются основные жизненно важные движения.  Однако дети этого возраста по-прежнему легко возбуждаются, утомляются от однообразной деятельности.  Организм ребенка 3-го года жизни очень пластичен. Систематически проводимые оздоровительные мероприятия оказывают положительное влияние на его развитие.</p> <p><b>Младший возраст (3-4 года)</b>  На 4-ом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.  В этом возрасте ребенок уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.  Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.  К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.</p>

### **Средний возраст (4-5 лет)**

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют своё значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Внимание ребенка 5-го г. жизни приобретает всё более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

### **Старший возраст (5-6 лет)**

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу. Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением. Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с

разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т.д. Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости, и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

#### **Подготовительный возраст (6-7 лет)**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной

	<p>двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.</p> <p>Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);</li> <li>- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);</li> <li>- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;</li> <li>- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;</li> <li>- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;</li> <li>- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.</li> </ul>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи».</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;</li> <li>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</li> <li>- Устав ДОУ.</li> <li>- Образовательная программа ДОУ</li> </ul>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2022-2023 учебный год (Сентябрь 2022 - август 2023 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка.</p> <p><b>Физические качества:</b> 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.</p> <p><b>Общие показатели физического развития</b> <b>Сформированность основных физических качеств и потребности в</b></p>

**двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

**Первая младшая группа:**

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Вторая младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</li><li>• Воспитание культурно-гигиенических навыков;</li><li>• Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;</li><li>• Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li><li>• Накопление и обогащение двигательного опыта детей;</li><li>• Овладение основными видами движения;</li><li>• Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li></ul>
--	--

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

**Группы:** (содержание оформляется по возрастному принципу тех групп, которые ведет инструктор по физической культуре - для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста)

#### Группы младшего дошкольного возраста

#### СЕНТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Познакомить детей с выполнением физических упражнений, построением, ходьбой и бегом стайкой за инструктором по физической культуре в определенном направлении. Развивать ловкость ориентировку в пространстве при ходьбе. Формировать умение прокатывать мяч двумя руками. Развивать равновесие, прыжки.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>б\п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба и бег в прямом направлении за инструктором по физической культуре. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (со страховкой)	1.Ходьба и бег в прямом направлении друг за другом, за инструктором по физической культуре. 2.Прыжки – Подпрыгивание на месте, прыжки из обруча в обруч	1.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. 2.Метание – Бросание мешочка на дальность	1.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу, с выполнением заданий. 2.Бросание и ловля мяча.
<b>П/и</b>	«Бегите ко мне»	«Через болото»	«По ровненькой дорожке»	«Кошки мышки»

#### ОКТАБРЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе. Формировать прыжки, ползание, метание.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – Перепрыгивание через шнур.	1.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. 2.Метание – Прокатывание мячей в прямом направлении.	1.Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазание – Ползание на четвереньках в прямом направлении по гимнастической скамейке.	1.Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках (40 см.). 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по

				физической культуре).
<i>П/и</i>	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»	«Веселые превращения»	«Веселые превращения»

### НОЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки, ползание.			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Равновесие – Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки – Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед из обруча в обруч.	1. Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч. 2. Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.	1. Метание – бросание и ловля мяча 2. Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	1. Лазание – Ползание по гимнастической скамейке. 2. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).
<i>П/и</i>	«Кошки мышки»	«Поезд»	«Светофор»	«Веселые превращения»

### ДЕКАБРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжки.			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2. Прыжки – Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки – из обруча в обруч. 2. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками.	1. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2. Лазание – Подлезание под перекладину	1. Лазание – Подлезание под перекладину 2. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре).
<i>П/и</i>	«Зайка беленький»	«Веселый паровозик»	«Зайка в домике»	«Веселый паровозик»

### ЯНВАРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			

<i>ОРУ</i>	<i>б/п</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>	<i>б/п</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>		1.Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2.Ползание - Ползание по гимнастической скамейке, на четвереньках	1.Метание – Перебрасывание мяча друг другу – в парах (2 м.). 2.Прыжки из обруча в обруч двумя ногами	1. Лазание – Подлезание под перекладину в группировке. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).
<i>П/и</i>		Зайка беленький»	«Веселые превращения»	«Снежинки кружатся»

### ФЕВРАЛЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	<i>б/п</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>	<i>б/п</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба с перешагиванием через шнуры, переменным шагом. 2.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	1.Равновесие+Прыжки – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). Спрыгивание со скамейки. 2.Метание – метание мяча в цель	1.Метание – Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Лазание – лазание по гимнастической лестнице (шведская стенка)	1.Лазание – лазание по гимнастической лестнице (шведская стенка) 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).
<i>П/и</i>	«Самолетики»	«Пузырь»	«Самолетики»	«Кошки-мышки»

### МАРТ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>	<i>С мячом</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>	<i>С мячом</i>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>

<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. 2.Метание – Перебрасывание мяча друг другу, стоя в парах	1.Метание – Бросание мяча о землю двумя руками, и ловля его. 2.Лазание – Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (страховка инструктора по физической культуре).	1.Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).
<b>П/и</b>	«По кочкам»	«Лиса и зайцы»	«Пузырь»	«Солнышко и дождик»

### АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – Прыжки в длину с места.	1.Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. 2.Метание – Бросание мяча о пол двумя руками, и ловля его.	1.Метание – Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2.Лазание – Ползание по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).	1.Лазание – Подлезание под перекладину 50 см. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).
<b>П/и</b>	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	«Солнышко и дождик»	«Автомобили»

### МАЙ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – Перепрыгивание через перекладины.	1.Прыжки – Прыжки в длину с места. 2.Метание – Подбрасывание мяча вверх двумя руками, и ловля его.	1.Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2.Лазание – Ползание по скамейке на четвереньках.	1. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Бросание мяча о пол двумя руками, и ловля его. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).

<b>П/и</b>	«Лягушата»	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор»
------------	------------	---------------------	-----------------	------------

### ИЮНЬ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><i>№ 1</i> Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:</p> <p><i>№ 2</i> Спортивные игры; подвижные игры.</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. <b>Вводная часть:</b> ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ (картотека)</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Найди свой цвет» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика. <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. <b>Вводная часть:</b> Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы, бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками. ПИ: «По ровненькой дорожке» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание и ловля мяча. <b>Вводная часть:</b> ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: бросание и ловля мяча. ПИ: «Лягушки» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Бездомный заяц», «Колокольчик!», «Веселые бабочки» «Не задень»</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии. <b>Вводная часть:</b> ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой дорожке, пролезание в обруч. ПИ: «Лягушки - попрыгушки» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>

### ИЮЛЬ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и</p>

<p>основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p><i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие «По мостику». Ходьба по гимнастическому бревну, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см). Прыжки. Огибая предметы (змейкой) ПИ: «Кошка и мышки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. <i>Вводная часть:</i> ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места. ПИ: «Кролики и сторож» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз ПИ: «Найди свой цвет» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок. ПИ: «Поймай комара» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>
---	--	--	---	---

## АВГУСТ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Прогулка дневная - деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур. <i>Вводная часть:</i></p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг. <i>Вводная часть:</i></p>

физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	в прыжках. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м., бег врассыпную <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i>	<i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока от пола. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i>	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: бросание большого мяча через шнур ПИ: <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i>	ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i>
---	---	---	---	--

**Для групп среднего дошкольного возраста  
СЕНТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость ориентировку в пространстве. Формировать умение прокатывать мяч двумя руками. Развивать меткость, прыжки.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег врассыпную с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>бп</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег друг за другом в прямом направлении за инструктором по физической культуре. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (расстояние 2 м)	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его (расстояние 2 м) 2. Прыжки – Подпрыгивание на месте.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. 2. Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.
<b>П/и</b>	«Автомобили»	«Светофор»	«Автомобили»	«Светофор»



### ОКТАБРЬ

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать равновесие, прыжки. Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе. Формировать прыжки, ползание, ловкость, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2. Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра)	1. Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) 2. Прыжки – Прыжки из обруча в обруч.	1. Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. 2. Лазание – Ползание на четвереньках в прямом направлении по гимнастической скамейке.	1. Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках (40 см.). 2. Прыжки в длину с места
<b>П/и</b>	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»	«У медведя во бору»	«Самолеты»

### НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки, ползание. Формировать правильную осанку.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2. Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч.	1. Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч. 2. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Бросание мяча об пол и ловля его.	1. Метание – бросание мяча друг другу и ловля. 2. Бег змейкой между конусами.	1. Ходьба змейкой между конусами. 2. Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках.
<b>П/и</b>	«Зайка беленький»	«Кошки-мышки»	«Лохматый пес»	«Кошки-мышки»

### ДЕКАБРЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег враспынную с музыкальным сопровождением			

<i>ОРУ</i>	<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>	1.Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). 2.Прыжки – Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки – из обруча в обруч на двух ногах. 2.Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Бросание мяча об пол и ловля его.	1. Метание – бросание мяча в кольцо. 2.Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках.	1. Лазание – Подлезание под перекладину на четвереньках. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре).
<i>П/и</i>	«Зайка в домике»	«Заморожу»	«Мыши в кладовой»	«Снежинки»

### ЯНВАРЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>	/	1.Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Бросание мяча об пол и ловля его. 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре).	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре). 2. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	1. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). 2.Метание – катание мяча друг другу.
<i>П/и</i>		«Зайка беленький»	«Снежки»	«Снежинки»

### ФЕВРАЛЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками. Формировать представления о военной технике.			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<i>ОРУ</i>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>

<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы, руки в стороны (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – Прыжки через перекладину	1.Прыжки – Спрыгивание со скамейки. 2.Лазание – проползание под перекладиной, не задев ее.	1.Лазание – проползание под перекладиной, не задев ее. 2.Метание – Перебрасывание мяча друг другу, ловля его двумя руками.	1. Прыжки – Прыжки через перекладину 2.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (страховка инструктора по физической культуре).
<b>П/и</b>	«Летчики»	«Эстафета»	«Эстафета»	«Самолеты»

### МАРТ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе и ползании по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать умение ловить мяч двумя руками. Формировать правильную осанку.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки – Прыжки на двух ногах, из обруча в обруч	1.Прыжки – Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	1.Метание – Бросание мяча о землю двумя руками, и ловля его двумя руками. 2.Лазание – Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (страховка инструктора по физической культуре).	1.Лазание – Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 2.Прыжки в длину с места
<b>П/и</b>	«Летчики»	«Светофор»	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»

### АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, равновесие и ориентировку в пространстве при ходьбе и ползании по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать правильную осанку.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С м.мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки – Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м)	1. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м). 2. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре).	1. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке (страховка инструктора по физической культуре). 2. Лазание – Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (страховка инструктора по физической культуре).	1. Лазание – залезание на гимнастическую стенку. 2. Метание – Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками.
<b>П/и</b>	«Летчики»	«Бездомный заяц»	«Летчики»	«Поймай комара»

### МАЙ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки. Формировать правильную осанку.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом; бег друг за другом с музыкальным сопровождением			
<b>ОРУ</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно (5 раз подряд). 2. Прыжки – Перепрыгивание через перекладины.	1. Прыжки - Перепрыгивание через перекладины. 2. Метание – Подбрасывание мяча вверх двумя руками, и ловля его.	1. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2. Лазание – Ползание по гимнастической стенке (на три перекладины вверх)	1. Лазание – Ползание по гимнастической стенке (на три перекладины вверх) 2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно (5 раз подряд).
<b>П/и</b>	«Поймай комара»	«С кочки на кочку»	«Поймай комара»	«Мыши и кот»

### ИЮНЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом с разным положением рук; ходьба с высоким подниманием колена, бег друг за другом с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (страховка инструктора по физической культуре). 2. Бросание и ловля мяча	1. Прыжки – Прыжки в длину с места. 2. Бег на выносливость.	1. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2. Прыжки – прыжки из обруча в обруч	1. Прыжки – прыжки из обруча в обруч 2. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Бросание мяча о пол двумя руками, и ловля его.

<i>П/и</i>	«Светофор»	«Ловишка»	«Летчики»	«Море волнуется раз»
------------	------------	-----------	-----------	----------------------

### ИЮЛЬ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом с разным положением рук; ходьба с высоким подниманием колена, бег друг за другом с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – прыжки «Классики»	1.Прыжки «Классики» 2.Бег на выносливость	1.Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2.Прыжки – прыжки из обруча в обруч	1. Прыжки – прыжки из обруча в обруч 2. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Бросание мяча о пол двумя руками, и ловля его.
<i>П/и</i>	«Светофор»	«Ловишка с мячом»	«Летчики»	«Ловишка с мячом»

### АВГУСТ

<i>Задачи</i>	Развивать умение ходить и бегать друг за другом. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать прыжки.			
<i>Вводная</i>	Ходьба друг за другом с разным положением рук; ходьба с высоким подниманием колена, бег друг за другом с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	<b>Без предметов</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>	1.Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (страховка инструктора по физической культуре). 2.Прыжки – прыжки «Классики»	1.Прыжки «Классики» 2.Бег	1.Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2.Прыжки – прыжки из обруча в обруч	1. Прыжки – прыжки из обруча в обруч 2. Метание – Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Бросание мяча о пол двумя руками, и ловля его.
<i>П/и</i>	«Светофор»	«Ловишка»	«Светофор»	«Ловишка»

**Для групп старшего дошкольного возраста**

**СЕНТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием бедра, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки.			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>		<b>С м.мячом</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>		<b>3-4</b>	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег друг за другом в прямом направлении. 2. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 10 раз)	1. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками (не менее 10 раз) 2. Прыжки – из обруча в обруч на двух ногах	1. Прыжки – из обруча в обруч на двух ногах 2. Метание – бросание мягкого мяча в мишень	1. Метание – бросание мягкого мяча в мишень 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре)
<b>П/и</b>	«Охотники и зайцы»		«Быстро передай»	
			«Лесник»	
			«Горячая картошка»	

**ОКТАБРЬ**

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>		<b>Ритмическая гимнастика</b>	
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>		<b>3-4</b>	
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки на поясе (страховка инструктора по физической культуре) 2. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз)	1. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз) 2. Прыжки в длину с места.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Бег змейкой между конусами
<b>П/и</b>	«Лесник»		«Кто быстрее возьмет кубик»	
			«Море волнуется раз»	
			«Горячая картошка»	

### НОЯБРЬ

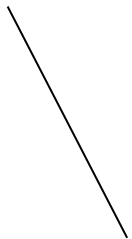
<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Бег змейкой между конусами 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз)	1. Отбивание мяча об пол левой и правой руками поочередно (не менее 10 раз) 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Метание набивных мешочков на дальность левой и правой руками поочередно
<b>П/и</b>	«Летчики»	«Быстрее передай»	«Замри»	«Эстафеты»

### ДЕКАБРЬ

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Метание набивных мешочков на дальность левой и правой руками поочередно 2. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге (левая или правая)	1. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге (левая или правая) 2. Прыжки на мягкое покрытие со скамейки (высота 20 см).	1. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивая предметы (страховка инструктора по физической культуре)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивая предметы (страховка инструктора по физической культуре) 2. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (2-3 раза)
<b>П/и</b>	«Снежки»	«Два мороза»	«Заморожу»	«Эстафеты»

### ЯНВАРЬ

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрокидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>

<b>Основные виды движений</b>		1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, перешагивая предметы (страховка инструктора по физической культуре) 2. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (2-3 раза)	1. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (2-3 раза) 2. Прыжки в высоту через перекладину	1. Прыжки в высоту через перекладину 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (страховка инструктором по физической культуре)
<b>П/и</b>		«Эстафеты»	«Горячая картошка»	«Снежки»

### ФЕВРАЛЬ

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие. Формировать представление о Российской армии, о военной технике.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (страховка инструктором по физической культуре) 2. Бег змейкой между конусами	1. Бег змейкой между конусами 2. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, руки на поясе	1. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, руки на поясе 2. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой)	1. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой) 2. Прыжки в высоту с места через перекладину
<b>П/и</b>	«Эстафеты»	«Эстафеты»	«Эстафеты»	«Кто быстрее возьмет кубик»

### МАРТ

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в высоту с места через перекладину 2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 2. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой)	1. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой) 2. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, перешагивая предметы	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, перешагивая предметы 2. Подлезание через перекладину снизу, не задев ее
<b>П/и</b>	«Лесник»	«Кто быстрее возьмет кубик»	«Море волнуется раз»	«Мышеловка»



### АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Подлезание через перекладину снизу, не задев ее 2. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед	1. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед 2. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой)	1. Отбивание мяча об пол руками поочередно (левой и правой) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки в стороны	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки в стороны 2. Лазание по гимнастической стенке (попеременное переставление рук и ног)
<b>П/и</b>	«Эстафеты»	«Эстафеты»	«Горячая картошка»	«Лесник»

### МАЙ

<b>Задачи</b>	Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве. Развивать меткость, прыжки, равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, вытянув носочек; бег друг за другом, с запрыкидыванием пяток, подскоки, приставным шагом, спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	<b>С мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>С обручем</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Лазание по гимнастической стенке (попеременное переставление рук и ног) 2. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед	1. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед 2. прыжки из обруча в обруч на одной ноге (на левой или на правой)	1. прыжки из обруча в обруч на одной ноге (на левой или на правой) 2. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (не менее 3-х раз)	1. Бросание мини баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо (не менее 3-х раз) 2. Лазание по гимнастической стенке (попеременное переставление рук и ног)
<b>П/и</b>	«Рыбалка»	«Лесник»	«Горячая картошка»	«Кто быстрее возьмет кубик»

### ИЮНЬ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль;	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения

<p>движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель. ПИ: «Пятнашки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>упражнять в подлезании под шнур. <i>Вводная часть:</i> ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. Лазанье под шнур в группировке. ПИ: «Мы веселые ребята»» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>комплекс); в перебрасывании мяча. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина —15 см), руки за головой. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом. ПИ: «Удочка» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>в равновесии и прыжках. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением задний по сигналу; бег враспынную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Лазанье по «Большой лестнице - лиане». Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед. ПИ: «Карусель» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>
--	--	---	---	--

### ИЮЛЬ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг,</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом.</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носку.</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг, <i>Вводная часть:</i> Ходьба гимнастическим шагом,</p>

<p>спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p><i>Вводная часть:</i> ходьба парами, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. ПИ: «Пожарные на учении» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом» (стр.286), «Донеси воланчик», <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p><i>Вводная часть:</i> Ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p><i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по канату, приставляя пятку к носку. Прыжки между набивными мячами. .ПИ: «Мышеловка». <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение «Удочка» (стр.283), «Стой» (стр.290), «Ловишка с мячом» <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Лазанье по лестнице гимнастического комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через длинную скакалку. ПИ: «Ловишки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>
--	---	---	---	---

## АВГУСТ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры;</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски. <i>Вводная часть:</i></p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить подлезание под шнур. <i>Вводная часть:</i></p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по</p>

<p>подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.  <u>Комплекс ОРУ</u>  <u>См. карготеку</u>  ОД: Равновесие — ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс.  Прыжки через бруски на двух ногах.  Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.  ПИ: «Хитрая лиса»,  <i>Заключительная часть:</i>  Дыхательное упражнение  <i>Занятие № 2 (игровое)</i></p>	<p>с изменением направления движения по команде - ходьба и бег врассыпную.  <u>Комплекс ОРУ</u>  <u>См. карготеку</u>  ОД: Пролезание в обруч правы и левым боком.  Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом.  Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.  ПИ: «Гуси - лебеди»  <i>Заключительная часть:</i>  Дыхательное упражнение  <i>Занятие № 2 (игровое)</i>  п/и</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную.  <u>Комплекс ОРУ</u>  <u>См. карготеку</u>  ОД: Прыжки в длину с места.  Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур.  ПИ: «Займи свое место»  <i>Заключительная часть:</i>  Дыхательное упражнение  <i>Занятие № 2 (игровое)</i>  п/и</p>	<p>одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.  <u>Комплекс ОРУ</u>  <u>См. карготеку</u>  ОД: Лазанье под дугу.  Равновесие—ходьба на носках между набивными мячами.  Прыжки через короткую и длинную скакалку.  ПИ: «Охотники и зайцы»  <i>Заключительная часть:</i>  Дыхательное упражнение  <i>Занятие № 2 (игровое)</i>  п/и</p>
---	--	--	--	---

**Для подготовительных к школе групп  
СЕНТЯБРЬ**

<b>Задачи</b>	Развивать ходьбу и бег в колонне по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Развивать равновесие на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Формировать правильную осанку.			
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с заданиями; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение из одной шеренги в две. Расчет по порядку, расчет на 1-2			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 3. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расстояние 2м). 4. прыжки из обруча в обруч на одной ноге	1.Прыжки из обруча в обруч на одной ноге 2.Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расстояние 4м). 3. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) 2.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 3. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 4. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой. 2. Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2. «Быстро передай»
<b>П/и</b>	«Горячая картошка»	«Ловишка с мячом»	«Рыбалка»	Эстафеты

**ОКТАБРЬ**

<b>Задачи</b>	Развивать ходьбу и бег в колонне по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Развивать равновесие на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Формировать правильную осанку.			
<b>Вводная</b>	Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с заданиями; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроение из одной шеренги в две. Расчет по порядку, расчет на 1-2			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки на поясе; приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками.	1. Прыжки в высоту (через перекладину) 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками, от груди. 4. Пролезание: - через обруч; - в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, с мешочком на голове. 4. Прыжки в длину	1. Прыжки в длину 2. Отбивание мяча об пол на месте (поочередно левой и правой руками)
<b>П/и</b>	«Лесник»	«Замри»	«Светофор»	«Кубики»

### НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Развивать ходьбу и бег в колонне по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Развивать прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; проползание под перекладину; кручение обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; с ускорением; «змейкой»; с преодолением препятствий; перестроение в колонне по два; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба и бег с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча об пол на месте (поочередно левой и правой руками) 2. Ходьба по канату боком приставным шагом (в носочках). 2. Прыжки через перекладины разной высоты 3. Прыжки попеременно на левой и правой ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки попеременно на левой и правой ногах из обруча в обруч. 2. Ползание под перекладину боком. 3. Кручение обруча на поясе 4. «Попади в корзину» (расстояние 2 м).	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 3 м). 3. лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. 2. Бросание и ловля мяча двумя руками с хлопком. <i>Эстафеты</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).
<b>П/и</b>	«Вышибала»	«Мышеловка»	«Кубики»	«Горячая картошка»

## ДЕКАБРЬ

<b>Задачи</b>	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; перестроение с одной колонны в 2; формировать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать прыжки; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; формировать правильную осанку.			
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег с выполнением движений; с поворотом в другую сторону по сигналу.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его.	1. Подбрасывание малого мяча вверх, и ловля его. 2. Прыжки на двух ногах через перекладины; обручи. 4. Бег змейкой с ускорением 5. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после 2 хлопков.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после 2 хлопков. 2. Ведение мини баскетбольного мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо
<b>П/и</b>	«Заморожу»	«Кубики»	«Снежки»	«Два мороза»

## ЯНВАРЬ

<b>Задачи</b>	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег приставным шагом; метание мешочков, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; прыжки со скамейки и приземляться на полусогнутые ноги. Развивать равновесие на гимнастической стенке.			
<b>Вводная</b>	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С обручем</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>		1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после 2 хлопков. 2. Ведение мини баскетбольного мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо <i>Эстафеты</i>	1. Ведение мини баскетбольного мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 3. Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч.

		1. «Хоккей» 2. «Забрось снежок»	3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами (в носочках)	<i>Эстафеты</i> 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень»
<i>П/и</i>		«Два мороза»	«Горячая картошка»	«Мышеловка»

### ФЕВРАЛЬ

<i>Задачи</i>	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, ползание по гимнастической скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Развивать равновесие на гимнастической стенке, прыжки через скакалку. Формировать представление о Российской армии, о военной технике.			
<i>Вводная</i>	Ходьба с остановкой по сигналу « <b>Фигура</b> »; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до <b>1,5 мин.</b> ; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	<b>Без предметов</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<i>№ занятия</i>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<i>Основные виды движений</i>	1. Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч. 2. Бросание мяча вверх, и ловля мяча двумя руками (после 2-х хлопков) 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 4. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.	1. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Лазание по гимнастической стенке (попеременная постановка рук и ног). 3. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 4. прыжки в высоту через несколько перекладин разной высоты	<i>Игровые задания</i> 1. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 2. прыжки в высоту через несколько перекладин разной высоты <i>Эстафеты</i> 1. «Мяч от пола» 2. «Через тоннель»
<i>П/и</i>	«Эстафеты»	«Эстафеты»	«Летчики»	«Эстафеты»

### МАРТ

<i>Задачи</i>	Формировать навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег приставным шагом; метание мешочков. Перестроение из 1 шеренги в 2, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Развивать равновесие на гимнастической скамейке; умение группироваться.
---------------	---



<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании; враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до <b>2,5</b> мин. Построение в три колонны на « <b>1-2-3</b> »; бег до <b>3</b> мин; ходьба и бег «змейкой».			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. прыжки в высоту через несколько перекладин разной высоты 2. Ходьба по гимнастической скамейке: приставляя пятку к носку другой ноги с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. 4. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны	1. метание мячей в горизонтальную цель 2. Пролезание в обруч в группировке 3. Прыжки в длину 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	1. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 2. Отбивание мяча об пол поочередно левой и правой руками
<b>П/и</b>	«Рыбалка»	«Мы веселые ребята»	«Лесник»	«Эстафеты»

#### АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Развивать ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической стенке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; ползание по гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату.			
<b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; бег со средней скоростью (1,5 мин); ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение в колонну по 2».			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча об пол поочередно левой и правой руками 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Прыжки через скакалку на двух	1. Прыжки через скакалку на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через шнур (влево - вправо) 4. Прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, на носочках, руки на поясе. 4. Ходьба боком приставным	1. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.  <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее»

	ногах произвольным способом.		шагом, по канату.	2. «Переправа»
<b>П/и</b>	«Горячая картошка»	«Кубики»	«Совушка»	«Эстафеты»

### МАЙ

<b>Задачи</b>	Развивать бег со средней скоростью. Формировать умение в прыжках в длину с места; в высоту; в перебрасывании мяча в шеренгах; в забрасывании мяча в корзину двумя руками; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег с выполнением заданий; строевые упражнения.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>Основные виды движений</b>	1. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 2. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками (расстояние 2м) 4. Ведение мяча ногой по прямой; змейкой между конусами.	1. Ведение мяча ногой по прямой; змейкой между конусами. 2. Прыжки через скакалку. 3. Бег со средней скоростью. 4. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.	1. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 2. Прыжки через скакалку на двух ногах произвольным способом.  <i>Эстафеты</i> 1. «Боулинг» 2. «Пробеги-не задень»
<b>П/и</b>	«Вышибала»	«Ловишка»	«Море волнуется раз»	«Эстафеты»

### ИЮНЬ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:	<i>Цель:</i> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу,	<i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. <i>Вводная часть:</i>	<i>Цель:</i> Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в перебрасывании мяча. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу,	<i>Цель:</i> Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу,

<p>спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием. Бег в среднем темпе продолжительностью 1,5 минуты. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Ходьба по снаряду на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель. ПИ: «Пятнашки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>	<p>ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. ПИ: «Мы веселые ребята»» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i> <i>П/И</i></p>	<p>перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках, руки за головой. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом. ПИ: «Удочка» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>	<p>перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением заданий по сигналу; бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Лазанье по «Большой лестнице». Ходьба по перекладине приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед. ПИ: «Карусель» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>
--	--	--	---	--

### ИЮЛЬ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры;</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг, <i>Вводная часть:</i> ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления. закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом. <i>Вводная часть:</i> Ходьба с выполнением заданий,</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носку. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу,</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг, <i>Вводная часть:</i> Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному,</p>

<p>игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. ПИ: «Пожарные на учении» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом», «Донеси воланчик», <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>	<p>бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое)</i> <i>П/И</i></p>	<p>перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по перекладине, приставляя пятку к носку. Прыжки в длину. ПИ: «Мышеловка». <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение «Удочка», «Стой» (стр.290), «Ловишка с мячом» <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>	<p>построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карготеку</u> ОД: Лазанье по лестнице гимнастического комплекса. Равновесие — ходьба по снаряду, свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через длинную скакалку. ПИ: «Ловишки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>
---	---	--	--	--

### АВГУСТ

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, бег.</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег врассыпную.</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить подлезание под шнур. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением</p>	<p><i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в</p>

<p>движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Равновесие —ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс. Прыжки через бруски на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. ПИ: «Хитрая лиса», <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>	<p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Пролезание в обруч правы и левым боком. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. ПИ: «Гуси - лебеди» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>	<p>направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур. ПИ: «Займи свое место» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Солнце и тучка» (соревнование) «Бадминтон»</p>	<p>среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. карточку</u> ОД: Лазанье под дугу. Равновесие—ходьба на носках между набивными мячами. Прыжки через короткую и длинную скакалку. ПИ: «Охотники и зайцы» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> <i>П/И</i></p>
--	--	---	---	---

## **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

### **Приоритетное направление деятельности по физическому развитию дошкольников.**

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, приобщение воспитанников к образовательной деятельности «Физическая культура», спортом, формирование потребности в здоровом образе жизни является приоритетным направлением деятельности. Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям детей, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению воспитанниками ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

### **Описание здоровьесберегающей методики**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной.

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Разработанная физкультурно-оздоровительная программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка.

**Цель программы:** Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

#### ***Задачи программы:***

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

В основе физкультурно-оздоровительной программы лежит комплекс разнообразных форм и видов деятельности, которые можно условно разделить на три направления

### **1. Сохранение и стимулирование здоровья**

- Образовательная деятельность по физической культуре является основной формой развития двигательных навыков и умения детей. Перспективное планирование включает в себя разные формы организованной образовательной деятельности с дошкольниками:

- игровые – построены на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов;
- сюжетные – любые физические упражнения, знакомые детям;
- учебно-тренирующего характера;
- тематические- с одним видом физических упражнений;
- комплексные—с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение;
- самостоятельная деятельность— дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру;
- контрольно-диагностические – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений

### Релаксация

Это небольшие комплексы, состоящие из оздоровительных упражнений и элементов дыхательной гимнастики. Комплексы релаксационные (направлены на снятие эмоционального напряжения ребёнка, общее расслабление).

Есть возможность варьировать их в зависимости от поставленных целей, режимного момента

### Корректирующая гимнастика

Это необходимая составляющая часть профилактики часто и длительно болеющих детей простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т.п. Для них предусматривается щадящий общий режим, более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности.

## **2. Обучение здоровому образу жизни**

### ***Уроки здоровья и безопасности***

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для нашего дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Начиная, со средней группы, работа по формированию основ безопасной жизнедеятельности проводится по пяти направлениям:

- «Ребёнок и его здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни);
- «Ребёнок дома» (пожарная безопасность и безопасность в быту);
- «Ребёнок и дорога» (правила дорожного движения);
- «Ребёнок и природа» (навыки безопасного поведения на природе);
- «Ребёнок и другие люди» (навыки личной безопасности)

## **3. Коррекционно-развивающая деятельность**

### ***- Технологии музыкального сопровождения***

Широко известен целительный потенциал музыки. На своих занятиях я широко использую различные формы музыкального воздействия. Богатая фонотека позволяет подобрать музыкальное произведение либо для релаксации, либо, наоборот, позволяющее активизировать деятельность дошкольников.

***Великая ценность каждой семьи – здоровье детей.*** Вырастить ребенка сильным, здоровым, крепким – это естественное желание каждого родителя и одна из ведущих задач нашего дошкольного учреждения. Наш детский сад работает как открытая система

для сотрудничества с родителями. Стремясь повысить родительскую компетентность, мы обращаем их внимание на следующие вопросы:

- уметь оценить ведущие показатели роста и гармонического развития ребенка;
- обеспечить ребенку правильный режим дня, систематичность и регулярность двигательных занятий и активных игр как основы жизнедеятельности и полноценного развития малыша;
- для укрепления здоровья ребенка в семье важно использовать комплекс мероприятий по закаливанию, организации физического воспитания активного отдыха ребенка как можно раньше;
- с раннего возраста необходимо приучать ребенка к соблюдению основных элементов здорового образа жизни: выполнение правил гигиены, дружить с физкультурой, осознанно относиться к сохранению своего здоровья и окружающих.

Чтобы организовать взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам здоровьесбережения мы используем разные формы общения.

Особой популярностью у родителей и детей пользуются *ежегодные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»*. Соревновательный задор, с которым папы и мамы принимают участие в играх, передаётся их сыновьям и дочерям. Атмосфера единения между взрослыми и детьми царит на таких мероприятиях всегда.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. Это в конечном итоге положительно влияет на состояние здоровья, развитие двигательной активности, физических качеств наших воспитанников.

#### **Прогнозируемый результат**

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

#### **Условия реализации направления деятельности по физическому развитию дошкольников**

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности
3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка
4. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей
5. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы, согласно требований СанПин

#### **Основные параметры оценки эффективности деятельности по физическому развитию дошкольников**

1. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)



2. Основные параметры знаний и умений воспитанников по разделу «Физическая культура» примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. М.А.Васильевой).
3. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении.
4. Мониторинг здоровья детей.

## **2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)**

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, экспертных оценок, анализа продуктов детских видов деятельности.

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты (специальную карту развития ребенка) в рамках образовательной программы.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводит педагог-психолог.

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Рабочая программа предусматривает комплексное диагностическое обследование детей по всем образовательным областям в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Методика мониторинга представляет критерии оценки развития ребенка.

Сводные результаты представлены на начало и конец учебного года.

Исходя из результатов таблицы определяется уровень развития ребенка

Наименование	Сроки	Количество дней
Первичный мониторинг	12.09.2022-23.09.2022	10 дней
Вторичный мониторинг	02.05.2023-19.05.2023	12 дней

### 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2022 г.	«Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»	Наглядная информация (стенд)	Стенд
	Мониторинг	Ознакомление с результатами уровня физической подготовки ребёнка, рекомендации (в индивидуальном порядке).	
X-2022 г.	«Форма на занятиях по физической культуре»	Консультация - рекомендация	Стенд
XI-2022 г.	«Играйте с детьми!» «Здоровый образ жизни в семье»	Наглядно-информационная (статья)	Информация о программе по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.
XII-2022 г.	«Опыт и проблемы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей по физическому развитию»	Статья	формирование педагогической культуры родителей, способствующей возникновению интереса к физической культуре в ДОУ
I-2023 г	«Спортивная зима» «Новогодние приключения»	Выставка рисунков Развлечение	Совместная работа родителей и детей.
II-2023 г	«23 февраля»	Праздник – развлечение, посвященное 23 февраля	
III-2023 г	«Дома – не скучаем!!!»	Консультация	Развитие двигательных навыков и умений в домашних условиях
IV-2023 г	«Космонавтами мы будем»	Дни открытых дверей	Развлечение
V-2023 г.	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Консультация (рекомендации)	

### 3. Организационный раздел рабочей программы.

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по физическому развитию - 2 раза в неделю в каждой возрастной группе. Музыкально-физкультурный праздник, посвященный 23 февраля. Летние праздники. Спортивные развлечения- «В гости к снеговикам», «Космонавтами мы будем». Спортивные соревнования.	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах (центры двигательной деятельности в группах)	Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии. ИКТ. Технологии проектной деятельности («Школа мяча», «Игры-эстафеты, как средство формирования основных движений»)	Дидактические игры по физической культуре.

#### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Ранний возраст 1,6-2 года	8 минут	3
Ранний возраст 2-3 года	8 минут	3
Младший возраст	15 минут	3
Средний возраст	20 минут	3
Старший возраст	25 минут	3
Подготовительный возраст	30 минут	3

#### 3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды
	Содержание
Физическое развитие	Мячи (простые, баскетбольные) Мячи мякиши (большие и малые) Скакалки Конусы Кубики

	<p>Кегли  Обручи (большие и малые)  Кольца пластиковые  Султанчики  Мягкие модули  Баскетбольные кольца  Гимнастические скамейки  Гимнастические палки  Клюшки для хоккея, шайбы  Канаты  Веревки  «Дорожки здоровья»  Музыкальный центр  Набивные мешочки  Шведская стенка  Корзины для мячей  Султанчики  Флажки  Картотеки  Перспективное планирование на текущий год  Рабочая программа  Журнал инструктажа с детьми во время образовательного процесса  Журнал посещаемости</p>
--	--

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду Система работы в средней группе./М.Мозаика-Синтез, 2012.  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе./М.Мозаика-Синтез, 2012.  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной к школе группе. М. Мозаика-Синтез 2012.  «Физическая культура дошкольникам» Л.Д.Глазыриной  Степаненкова Э.Я.Методика физического воспитания. М. Издательский дом Воспитание дошкольника 2005.  Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр./М.Мозаика-Синтез, 2013.  М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. 3- е издание./ М. « Мозаика - Синтез» 2005.  А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»,  О.Н.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная гимнастика в ДОУ».</p>

	<p>М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет./ М. Мозаика - Синтез, 2012.</p> <p>М.Ю. Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. /М. «ГЦ Сфера» 2007.</p> <p>Е.И. Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет./ В. «Учитель» 2012.</p> <p>М.А. Давыдова. Спортивные мероприятия для дошкольников./М. «Вако» 2007</p>
Педагогическая диагностика	Мониторинг