

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа с. Сигаево**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБОУ НОШ с. Сигаево  
Протокол от «31» августа 2023 г. № \_\_\_\_



УТВЕРЖДЕНА  
Директором МБОУ НОШ с. Сигаево  
Е.Л. Килина  
Приказ от «31» августа № 145

**Рабочая программа  
по дошкольному образованию  
в области «Физическая культура»  
срок реализации 1 год**

Составитель-/разработчик программы  
Лоншакова Любовь Генриховна

2023 г, с. Сигаево

## 1. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа дошкольного образования МБОУ НОШ с. Сигаево (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Устав МБОУ НОШ с.Сигаево;

- Программа развития МБОУ НОШ с.Сигаево;

- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности регистрационного номера №Л035-01265-18/00255520 от 21.10 2022 года на основании приказа № 159ал, от 19.03.2015 года. Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям

дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

- воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

- создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

- создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), отобранные с учетом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей:

Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

Программа представляет собой учебно-методическую документацию, в составе которой:

- рабочая программа воспитания,
- режим дня для всех возрастных групп ДОО,
- учебный план<sup>1</sup>,
- календарный учебный график<sup>2</sup>,
- календарный план воспитательной работы.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе Программы представлены цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения Программы в раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов, подходы к педагогической диагностике планируемых результатов.

Содержательный раздел Программы включает описание:

- задач и содержания образовательной деятельности по каждой из образовательных областей для всех возрастных групп обучающихся (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие) в соответствии с федеральной программой и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.

- вариативных форм, способов, методов и средств реализации Федеральной программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;

- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик;
- способов поддержки детской инициативы;
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся;
- образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Содержательный раздел включает рабочую программу воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы, предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы,

<sup>1</sup> Часть 9 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

<sup>2</sup> Там же

правилам и нормам поведения в российском обществе.

Организационный раздел Программы включает описание:

- психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы;
- организации развивающей предметно-пространственной среды (далее – РППС);
- материально-техническое обеспечение Программы;
- обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В разделе представлены режим и распорядок дня во всех возрастных группах, календарный план воспитательной работы.

## **Цели и задачи реализации Программы**

Учитывая содержание пункта 1 статьи 64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и пункта 1 раздела 1 ФОП ДО, целями Программы являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России<sup>3</sup>.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям

российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм,

гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет

## **Задачи программы:**

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т. д.
- Создавать условия для развития физкультурно- силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности.
- Знакомить с доступными формами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью.
- Содействовать охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений.
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности её регулировать.

---

<sup>3</sup> Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

- Осуществлять психолого-педагогическую поддержку семьям и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

## **Характеристика возрастных возможностей детей**

Вторая младшая группа (возраст 3-4 года).

От трёх до четырёх лет у ребёнка происходят существенные изменения в отношениях с окружающими, в характере и содержании деятельности, в психических процессах. Возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень не устойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Большое место в жизни ребёнка этого возраста занимает игра, усложняется и развивается сюжетно-ролевая игра. Первоначально именно в игре и в связи с ней ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий, которые в другой обстановке ещё затруднительно.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно-образной. Запоминание непреднамеренные, в основном в процессе игровой деятельности.

Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью воспитателя образ предметов или ход событий, а затем воспроизвести их в игре, в действии.

Дети проявляют интерес к музыке, способны передать в движении ярко выраженный характер музыки (спокойный, подвижный).

Важной особенностью детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, а затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и др.

Средний возраст (4-5 лет)

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребёнка-дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребёнок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира.

*Социальная компетентность* даёт возможность ориентироваться ребёнку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

В плане *физического развития компетентность* ребёнка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений).

*Инициативность и самостоятельность* младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникшие в процессе игр, выбрать тематику игр, и в рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.* Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребёнку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого внимания на поведение ребёнка.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

К концу старшего дошкольного возраста *социальная компетентность* ребёнка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников., выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать её.

Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласия и т.д.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребёнок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представление о своём физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают беспорядок в быту, природном окружении. Способны проявлять волевые усилия в ситуации выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность, могут выполнять определённые правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести-семи годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.) появляется умение преодолевать трудности.

### **Планируемые результаты к началу дошкольного образования, в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО.**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действие с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша) и умеет пользоваться ими.
- Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им
- Проявляет интерес к стихам, песням, сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание).

### **Показатели результатов педагогических наблюдений за детьми на этапе завершения дошкольного возраста:**

#### **Познавательные**

- Проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, склонный к наблюдениям и экспериментированию
- Обладает начальными знаниями о себе, семье, обществе, государстве, о природном и социальном мире, в котором он живет
- Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.

#### **Коммуникативные**

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты
- Достаточно хорошо владеет устной речью, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения
- Может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности

#### **Личностные**

- Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности
- Владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам

- Во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **Регулятивные**

- Развита крупная и мелкая моторика, подвижен, вынослив, владеет основными движениями
- Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения
- Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре.

### **Планируемые результаты детей 3-4 лет, в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО.**

- Ребенок овладевает основными культурными способами действий, проявляет инициативу. Умеет объединяться со сверстниками, взаимодействовать, для игры в группу из 2-3 чел., выбирать роль в с/р игре, разворачивать сюжет. Проявляет эмоциональный отклик на различные произведения на различные произведения культуры и искусства. Проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.
- Обладает установкой положительного отношения к миру. Проявляет эмоциональную отзывчивость на состояния окружающих. Доброжелательно относится к другим людям. Способен действовать в соответствии с намеченной целью. Имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.
- Обладает развитым воображением, активно осваивает ролевое поведение, называет свою роль и обращается к сверстникам по имени игрового персонажа.
- Довольно хорошо владеет устной речью, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построить речевое высказывание в ситуации общения. Отвечает на вопросы взрослого по услышанному тексту, рассказывает о содержании. Демонстрирует практическое владение нормами речи, применяет их в различных формах и видах деятельности.
- Развита крупная и мелкая моторика, подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам в разных видах деятельности. Освоил основы культуры гигиены. Владеет элементарными навыками культуры поведения и положительным взаимодействием со взрослыми и сверстниками. Имеет простейшие навыки организованного поведения в детском саду, дома, на улице.
- Проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, склонный к наблюдениям и экспериментированию. Задает много вопросов. Говорит о себе в первом лице, знает имя, фамилию, пол, возраст. Положительно оценивает себя, проявляет доверие к миру. Имеет представление о семье и ближайшем социальном окружении.

### **Планируемые результаты детей 4-5 лет, в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО.**

- Ребенок овладевает основными культурными способами действий, проявляет инициативу, самостоятельность в разных видах деятельности. Активно включается в игры и занятия самостоятельно, по предложению, отражая социальные роли через образ взрослого, подбирая предметы и атрибуты. Планирует свои действия при создании построек. Умеет самостоятельно находить интересное занятие в практической деятельности.
- Обладает установкой положительного отношения к миру, людям. Понимает отдельные, ярко выраженные эмоциональные состояния, способен видеть и передавать их проявление в мимике, жестах, интонации. Проявляет эмоциональную отзывчивость, сочувствие к близким людям,

персонажам литературных произведений. Пытается договориться с другими детьми с какой-либо целью, старается разрешить конфликты.

- Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. В играх наблюдается разнообразие сюжетов, включается в игру в соответствии с гендерной ролью. Различает реальную и воображаемую реальную ситуацию. Проверяет самостоятельно придумывать выразительные движения, разыгрывать действия, подсказанные характером музыки, поэтическим текстом.
- Довольно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания. Использует свою речь для построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности. Демонстрирует практическое владение нормами речи, применяет их в различных формах, видах деятельности
- Развита крупная и мелкая моторика, подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, в соответствии с поставленной задачей. Способен передавать в движении изменения темпа, динамики, характера музыки.
- Способен к волевым усилиям, регулировать собственное поведение на основе усвоенных норм и правил. Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Готовит к занятиям свое рабочее место, убирает материалы по окончании работы.
- Проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, склонный к наблюдениям и экспериментированию. Проявляет интерес к общественной жизни, задает вопросы и сам пытается на них ответить о прошлом, будущем, семье, профессии взрослых, школе, детском саду. Идентифицирует себя по особенностям внешности, гендерным, возрастным проявлениям. Овладевает приемами простейшего анализа, сравнения. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **Планируемые результаты детей 5-6 лет, в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО.**

- Ребенок овладевает основными культурными способами действий, проявляет инициативу, самостоятельность в разных видах деятельности. Использует различные источники информации, способствующие обогащению игры. Ставит цель, планирует, оценивает полученный результат. Вариативно использует соответствующие игре игрушки, атрибуты, развивает сюжет на основе имеющихся знаний. Знает, использует в игре маркеры вежливости. Владеет основными жанрами речевого этикета. Овладевает языком танцевальных движений.
- Обладает установкой положительного отношения к миру, людям. Проявляет эмоциональную поддержку, эмпатию, толерантность. Задает вопросы морального содержания, владеет самоконтролем. При конфликтных ситуациях решает спорные вопросы и улаживает конфликты с помощью речи, убеждая, доказывая, объясняя.
- Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. В сюжете игр отражает и преломляет окружающую действительность. Стремится к сотрудничеству. Самостоятельно организуют предметно-игровую среду. В дидактических играх оценивает свои возможности и без обид воспринимает проигрыш. Участвует в инсценировках, проявляя творчество, оценивает игру героев. Стремится преодолеть психологический барьер при общении с разными собеседниками.
- Развита крупная и мелкая моторика, подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Накоплен запас основных и танцевальных движений. Движения устойчивые, точные, координированные.
- Способен к волевым усилиям, регулировать собственное поведение на основе усвоенных норм и правил. Обладает устойчивыми культурно-гигиеническими привычками, заботиться о здоровье своем и окружающих. Следует установленным нормам поведения, включается в совместное планирование. Выполняет обязанности дежурного по столовой, правильно сервирует стол, поддерживает порядок в группе. Стремится радовать хорошими поступками.



- Проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, склонный к наблюдениям и экспериментированию. Рассуждает, делает умозаключения. Проявляет интерес к общественной жизни. Способен к принятию собственных решений, опираясь на знания и умения в различных сферах деятельности. Положительно оценивает себя на основе выделения собственных отдельных достоинств, перспектив развития.

**Планируемые результаты детей 6 -7 (8) лет,  
в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО.**

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**Планируемые результаты в части, формируемой участниками образовательных отношений в процессы ознакомления с региональными особенностями Удмуртской Республики:**

- ребёнок проявляет интерес к истории народов проживающих в Удмуртии (русских, удмуртов, татар), к их жизни в разные времена, обычаям и традициям, к их культуре, географическим местоположением, природой УР.
- ребёнок способен к установлению взаимосвязей всего живого и неживого в природе Удмуртии, осознанного понимания между особенностями жизнедеятельности живых организмов с природными явлениями, другими животными родного края.

- ребёнок обладает устойчивым представлением о правилах поведения человека в экосистемах, у него сформированы нравственные принципы, моральные и этические нормы человека будущего, способного жить в гармонии с обществом и окружающей средой.
- у ребёнка сформированы навыки социальной ответственности, способности чувствовать, понимать себя и другого человека;
- у ребёнка развиты навыки общения в различных жизненных ситуациях;
- ребёнок обладает адекватной оценочной деятельностью, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- у ребёнка хорошо сформированы зачатки духовности и культуры, инициативности и самостоятельности, толерантности.

## 2. Содержательный раздел:

<b>Младший возраст (3-4 года)</b>	
<b>Основные направления работы</b>	<b>Планируемые результаты:</b>
<p><b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b> Развитие быстроты</p>	<p>Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5-10 м), в разных исходных положениях и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетаниях с коротким бегом); упражнения и игры с мячом; с обручем, подвижные игры.</p>
<p>Развитие силы</p>	<p>Метание вдаль, прыжки, бросание и метание набивного мяча, лазание и ползание ОУ с предметами, упражнения с мячом и без предметов</p>
<p>Развитие ловкости</p>	<p>Ходьба и бег с различным заданием; упражнение в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; ОУ без предметов и с предметами; «полоса препятствий», п/и.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; п/и.</p>
<p>Развитие гибкости</p>	<p>Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны, поднимая руку, прогибание лёжа на полу на животе.</p>
<p>Развитие координации</p>	<p>Одновременные, поочерёдные и последовательные движения руками ногами; ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, шнуру, доске, скамейке, бревну).</p>
<p><b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</b></p>	<p>Ходить и бегать свободно, естественно координировать движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазании, бросании и отталкивании предметов при</p>

<p>Ходьба и равновесие</p>	<p>катании, ловле (не прижимая к груди). Упражнение в сохранении равновесия.</p> <p>Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два, в разных направлениях, враспынную. Ходьба с выполнением различных заданий(остановка, приседание, повороты, обход предметов «змейкой»). Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2.5 м) , по доске ( ширина 30-35 см, приподнятой на 20 см), гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием (высота 10-15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Кружиться в разные стороны.</p>
<p>Бег</p>	<p>Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20-25 см, длина 5-6 м, по кругу, змейкой, враспынную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от ловящего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Пробегать быстро до 10м. Непрерывный бег в течении 50-60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м.</p>
<p>Катание, бросание, ловля, метание</p>	<p>Катание мячей двумя и одной руками воспитателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1.5 м). Бросание мяча двумя руками воспитателю; бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100 м.). Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1.5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1.5-2 м.). Метание двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1.2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1.5м). Метание вдаль правой и левой рукой ( к концу года не менее чем на 2.5-5 м).</p>
<p>Ползание и лазание</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м) между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30-50 см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по лесенке – стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1.5м)</p>
<p>Прыжки</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см) поочерёдно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на 2 ногах, продвигаясь</p>

<p><b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</b> Построения и перестроения</p> <p>Танцевальные движения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>вперёд (расстояние 2-3 м); в длину с места через 2 линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие предметы (5-10 см). Спрыгивать с высоты 10-20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в колени ноги.</p> <p>Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно.</p> <p>Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Находить своё место в строю.</p> <p>Танцевальные шаги: голоп прямо и в стороны, подскоки, притопы, «пружинки»; повороты вокруг себя; кружение; хороводные движения; упражнения с передвижением под музыку; танцевальные композиции.</p> <p>Быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ОУ, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p> <p>Учить кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; садиться на трёхколёсном велосипеде, кататься на нём и сходить с него. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место; ходить на них ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием; делать приставные шаги вправо и влево с опорой и без опоры на палки; подниматься на пологий склон «лесенкой»; принимать правильную позу для спуска на ровном месте; спускаться с очень пологого склона в основной стойке. Выполнять правила в играх</p>
--	--

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

МЕСЯЦ	НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	ЗАДАЧИ	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Оборудование
СЕНТЯБРЬ	1	Мониторинг	<b>Учить детей</b> :- ходить по залу в рассыпную, мелким шагом, с перешагиванием через шнур, на четвереньках с опорой на стопы и ладони ; -Убегать от догоняющего. <b>Закреплять умение</b> подражать известным животным.	Без предмета	1.Бег по залу в рассыпную, убегая от догоняющего. 2.Ходьба обычная за инструктором по залу; Х-ба прямо с опорой на ладони и стопы , поворнутые внутрь.	«Догонялки с лисой» Игра малой подвижности: хороводная игра «Мы в лесу гуляли»	«Дует ветер-ветерок».	«Домик»	Кубики-ориентиры для ОРУ- по одому для каждого ребёнка; косички ; Маски волка, зайца, лисы. Медведя. Касета с записью ритмической музыки, магнитофон. Стихотворные вставки речи учителя, МУ - в методических разработках Е.Ф. Желабкович (стр.14. Далее даны только номера страниц)
	2	Игровое занятие мониторинг	<b>Учить:</b> -прыжкам на месте; -Ползанию на четвереньках по полу и по скамейке. <b>Закреплять умения:</b> -бегать за взрослым. Изменяя темп движения; подражать повадкам знакомых насекомых. 3. <b>Совершенствовать умение</b> ходить по залу в рассыпную	С берёзовыми листьями	Ползание на четвереньках прямо с последующим ползанием по скамейке	«Поймай комара». «Принеси погребушку»	«Задуй свечу»	«Черепашка»	Листья берёзы- по 2 на каждого ребёнка, кубики-20шт. , прутик или палка длиной 1м с закреплённым на конце «комаром»; Скамейки гимнастические-2шт. (стр.18)
	3	Игровое занятие Что нам осень принесла. Овоши	<b>Учить:</b> -Перелезать через предметы(высота 30см); - Сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через 2 линии(расстояние между линиями 10-15 см). <b>Закреплять умения:</b> - подпрыгивать на месте; ползать по полу и по скамейке. <b>Совершенствовать умение</b> ходить и бегать по кругу и в рассыпную.	С кубиками	1.Ползание на четвереньках по скамейке, сойти с неё, выпрямиться и помахать листочками, лежащими возле скамейки; проползти обратно на четвереньках по полу. 2.Перелезание через модуль.	«Солнышко и дождик»	«Воздушный шар»	«Лошадки»	Кубики_ по 2 на каждого ребёнка, бумажные листочки – 2шт. Мягкие модули 3-4 шт.; шнуры длиной 10м-2шт.; шнуры длиной 30см, обручи по количеству детей, бубен.  (стр.21)
	4	Что нам осень принесла. Фрукты	<b>Учить:</b> - Прокатывать мяч по наклонной доске; Ходить по доске, лежащей на полу. <b>Закреплять умения:</b> - Перелезать через предметы, сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через 2 линии(расст. между линиями 10-15см) <b>Совершенствовать навыки:</b> ходьбы и бега по залу в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	С маленькими мячами	1.Катание мяча друг другу , сидя на полу на расстоянии 1,5-2 м. 2.Прокатывание мяча с горки и бег за ним.	«Мыши в кладовой»	«Мы считаем»	« У Лариски две редиски»	Корзина с маленькими мячами по 2 на каждого ребёнка; шнуры(дл. 30см.)-10шт.; 2 доски шириной 20-30см.; мячи (диаметр 20см)- по количеству детей, шнур4-5м с грузом на обоих концах, закреплённый на стойке, (стр.25)

МЕСЯЦ	НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	ЗАДАЧИ	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Оборудование
ОКТАБРЬ	1	Игровое занятие Я-человек	<b>Учить:</b> ходьбе и бегу парами, взявшись за руки. <b>Закреплять умения:</b> Прокатывать мяч по наклонной доске; ходить по скамейке. <b>Совершенствовать умения:</b> Подпрыгивать на месте; бегать враспынную и с выполнением задания убежать от догоняющего.	Без предметов	1. Катание мяча с горки и бег за ним. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, сходя с неё в конце.	«Зайка беленький сидит» «Воробушки и кот»	«Насос»	«У Лариски две редиски»	Мягкая игрушка медведя, 2 доски с бортиками шириной 20-30см; мячи(диаметр 20см) – по количеству детей; 2 гимнастические скамейки; шапочка кота. (стр.28)
	2	Ты и я - друзья	<b>Учить:</b> Самостоятельно строится в пары; ползать на четвереньках. <b>Закреплять умения:</b> Ходить и бегать в различном темпе и в разном направлении; бегать парами.	С грибочками	1. Ползание на четвереньках до 6м с последующим выполнением хлопков в ладоши над головой. 2. Бег и прыжки парами враспынную по залу. По сигналу»Найди свою полянку» дети занимают свой обруч	«Зайцы и волк»  Игра малой подвижности- «Найди грибочек»	«Здравствуй, солнышко!»	«Сорока - белобока»	Фонограмма со звуками лесоповоротные стойки для ходьбы и бега; шнуры длиной 10 м.-2шт. ; кольца (диаметр 20см); по количеству детей для ориентира при построении на ОРУ, корзиночки; гриб-муляж.; грибы из картона. (стр.31).
	3	Комплексное занятие «Край, в котором я живу»	<b>Учить:</b> Прыжкам с продвижением вперёд на 2-3м; Ходьбе между шнурами, положенными параллельно на расстоянии 25-30см, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ориентироваться в пространстве( ползти вперёд, направо, вверх ). <b>Закреплять умения:</b> Самостоятельно строится парами; ходить в различном направлении и разном темпе, по извилистой дорожке, используя ориентиры. <b>Совершенствовать навыки:</b> бегать парами.	С кубиками	1. Обычная ходьба между шнурами, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении до 6м, затем ударить в бубен и бегом вернуться обратно.	«Зайцы и волк»  Игра малой подвижности: «Подойди к флажку»	«Мы считаем»	«У Лариски две редиски»	Кубики по 2шт на каждого ребёнка(зелёные для мальчиков, красные для девочек); бубны; красный и зелёный флажок; шнуры по 10м-4 шт.; шапочка волка, обручи по одному на пару; Музыкальное сопровождение.(СТР.35)
	4	Учебно – трениров. Город, в котором я живу	<b>Учить:</b> Строится в колонну; прокатывать мяч взрослому; Подлезать под шнур на четвереньках. <b>Закреплять умения:</b> Прыгать с продвижением вперёд на 2-3 м; ходить между шнурами, положенными параллельно на расстоянии 25-30см, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	С мячами	1. Катание мяча в прямом направлении, толкая его двумя руками с отбиванием мяча взрослым. 2. Ползание под шнур( с грузом на концах) в приседе, не касаясь руками пола.	«Зайцы и волк»	«Дует ветер – ветерок»	«Черепашка»	Мячи (диаметр 20 см)- по количеству детей; стойки со шнуром с грузом на обоих концах; шапочка волка; шнуры длиной 10м -4 шт Набивные мячи -ориентиры для ходьбы и бега -4 шт.;

МЕСЯЦ	НЕДЕЛ	МОТИВ А-ЦИЯ	ЗАДАЧИ	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Дыхательная гимнаст	Пальчик овая гимнаст	Оборудование
НОЯБРЬ	1	Дом. Где я живу. Мебель	<b>Учить:</b> Бросать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой способом вперёд -снизу(высота цели 1,2м, расстояние до цели -1,5м) <b>Закреплять умения:</b> Строиться в колонну; прокатывать мяч взрослому с расстояния 2.5-3м; подлезать под шнур, натянутый на высоте 0см. <b>Совершенствовать умения:</b> ходить и бегать за инструктором в разных направлениях и с разным положением рук; подпрыгивать на месте.	Без предметов	1.Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой способом снизу вперёд. 2.Подлезание под шнур на четвереньках.	«Лохматый пёс»	«Надуваем шарик»	«Лошадки»	Ленточки; мячи маленькие по 2 шт. на ребёнка; мячи (диаметр 20см) по количеству детей; цель – обручи(диаметр 70см)-3-4 шт.; шнур- ориентир-1шт; шнур с грузом на концах со стойками для подлезания; игрушки -10 шт.; мягкая игрушка собачки.(стр43)
	2	Посуда	<b>Учить:</b> Подлезать под дугу(высота -40-50см); прокатывать обруч вперёд. <b>Закреплять умения:</b> Бросать мяч в вертикальную цель высота цели 1.2м, расстояние до цели -1, 5м <b>Совершенствовать умения:</b> Самостоятельно строится в колонну.	Без предметов	ПИ-«По ровненькой дорожке» «Мыши в кладовой»- с подлезанием под дуги на четвереньках; Катание обручей вперёд. Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	«Карусель» «Воробушки и кот»	«Хлопушка»	«Стираем платочки»	Обручи (диаметр 50см)- по количеству детей, дуги для подлезания-3- шт.;шапочка кота; малые мячи по 2 на каждого ребёнка; цель- 3-4 шт.; шнур длиной10м; доска ребристая; мешочки-10-14 шт.
	3	Домашние животные	<b>Учить:</b> Ходить по ребристой доске, удерживая равновесие. <b>Закреплять умения:</b> Прокатывать обруч вперёд; подлезать под дугу.	С обручами	1.Катание обруча прямо. Прокатив обруч,пойматьего, и встав в центре обруча, хлопнуть в ладоши. 2. Подлезание под дугу на четвереньках.	«Вороны и собачка»	«Вертолёт»	«Домик»	Обручи (диаметр 50см)- по количеству детей; ребристая доска – 2 шт.; дуги для подлезания -6-7 шт.; мешочки с песком- 15-20 шт., мягкая игрушка собачки. (стр.50)
	4	Игровое занятие Моя семья	<b>Учить:</b> Прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сидя»; перепрыгивать через шнур( на расстояние 30- 50 см). <b>Закреплять умения:</b> Ползать по гимн. скамейке на четвереньках; ходить по гимн. скамейке; Ползать на четвереньках по прямой; бегать по ограниченной площади.	С листьями клёна	1.Перепрыгивание через шнур с последующим проползанием по гимн. скамейке на четвереньках.Сойдя со скамейки подпрыгнуть и дотронуться погремушки. 2.Катание мячей друг другу из и.п. «сидя» на полу, ноги в стороны.	« Мыши в кладовой»	«Грибок»	«Колобок»	Листья клёна, вырезанные из плотной бумаги- по 2 на каждого ребёнка; гимнастические скамейки; погремушки -2 шт.; шнуры длиной 10м-2шт.; костюм осени. (стр.53)

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	МОТИВ А-ЦИЯ	ЗАДАЧИ	ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Оборудование
ДЕКАБРЬ	1	Сюжетное занятие Дикие животные	<b>Учить:</b> Ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие. <b>Закреплять умения:</b> Прокатывать мяч друг другу под шнуром из и.п. «сидя на полу»; перепрыгивать через линию(шнур). <b>Совершенствовать умения:</b> Прыгать с продвижением вперед на 2-3 м; пролезать через предметы; координировать движения при выполнении переката туловища.	Со снежинками	1. Катание мячей друг другу под натянутый шнур из и.п. «сидя» на полу, ноги в стороны. 2. Ходьба по наклонной доске. 3. Перелезание через мягкий модуль с последующими прыжками через 5-6 линий.	«Лошадки»	«Хлопушка»	«Сорока – сорока»	Снежинки из бумаги- по 2 на каждого ребёнка; кубики-6 шт.; цилиндрические мягкие модули - 2шт.; шнур с грузом на концах со стойками; 6-8 квадратов(20x20см) из линолеума со следами; шнуры длиной 30-3см – по одному для пары; доска с бортиками -2шт; палки гимн. для каждого ребёнка; мячи (Д-20см)- по одному для пары; магнитофон, кассеты.
	2	Игровое занятие Время весёлых игр	<b>Учить:</b> Ловить мяч, брошенный взрослым; энергично отталкиваться при прыжках вверх; прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь обеими ногами одновременно. <b>Закреплять умения:</b> Ходить по наклонной доске; сохранять равновесие при ходьбе по узкой дорожке шириной 10-20 см. <b>Совершенствовать умения:</b> бросать маленький мяч в вертикальную цель снизу правой и левой рукой .	Без предметов	1. Ловля мяча, брошенного взрослым. 2. Ходьба по наклонной доске с последующим прыжком вверх к погремушке. 3. Прыжки из обруча в обруч с последующим бросанием маленьких мячей в вертикальную цель	«Самолёты»	«Насос»	«Поехали – поехали»	2 шнура длиной 10м; мячи(Д-8см)- 2 для каждого ребёнка; корзина для мячей; Мишень в виде изображения клоуна с корзинкой- 2шт; обручи(Д-50см)-12 шт.; мяч (Д-20см); погремушка- 2шт. (стр.-62)
	3	Комплексное занятие Хотим все знать	<b>Учить:</b> Подлезать под дугу не касаясь руками пола; ползать по наклонной доске. <b>Закреплять умения:</b> Подпрыгивать вверх к подвешенному предмету( с разбега или с места); ловить мяч, брошенный взрослым; прыгать из обруча в обруч, энергично отталкиваясь обеими ногами. <b>Совершенствовать умение</b> выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.	Разминка для зверей	1. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 70-10см. 2. Ползание по наклонной скамье с последующим подлезанием под дугу, не касаясь руками пола. 3. Подпрыгивание вверх к подвешенному предмету	«Найди себе пару»  «Хитрая лиса» (по типу игры «Ловишка»)	По выбору инструктора	«Зайчик»	Кубы -4 шт.; шишки-6шт.; Погремушки, подвешенные к натянутому на всю ширину зала шнуру» дуги-2 шт.; Скамья(доска)- 2 шт.; шапочки(маски) зайца, лисы, волка; иллюстративный и информационный материал о лесных обитателях: белке, зайце, волке, лисе.
	4	Игровое занятие Новый год настает	<b>Учить:</b> Прыгать на одной ноге вокруг своей оси. <b>Закреплять умения:</b> Ползать по наклонной доске; Подлезать под дугу не касаясь руками пола. <b>Совершенствовать умения:</b> Подпрыгивать вверх к подвешенному предмету; прыгать на месте с продвижением вперед; прокатывать мяч.	«Зайка беленький сидит»	1. Прыжки на месте с продвижением вперед с последующим выполнением прыжков к подвешенному предмету. 2. Ползание по наклонной доске с последующим подлезанием под дугу не касаясь руками пола. Затем выполнить прыжки на одной ноге в обруче вокруг своей оси.	«Поймай снежок» (или «Убеги от снежка»)  Игровое упражнение МП- «Лепим снеговика»	«Дует ветер – ветерок»	«Домик»	Шнур длиной 10м с подвешенными погремушками; мячи набивные – 3-4 шт.; дуги для подлезания -4 шт.; мячи фитболы; мяч диаметром 20см., обручи (Д-50см)-2-3 шт. (стр. 70)



ЯНВАРЬ	1	Игровое занятие «Новогодние игры»	<p><b>Учить:</b> спрыгивать с высоты 10-15 см; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; бросать маленький мяч одной рукой от плеча через обруч.</p> <p><b>Закреплять умение:</b> Прыгать на одной ноге вокруг своей оси.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Подпрыгивать на месте вверх к подвешенному предмету; ловить мяч, брошенный взрослым с расстояния 1,5м.</p>	Ритмическая гимнастика	<p>1.«Кто выше и дальше бросит снежок»- бросание маленького мяча одной рукой через обручи способом от плеча с последующим пролезанием в обруч на четвереньках.</p> <p>2.Спрыгивание со скамейки с последующим подпрыгиванием к подвешенному предмету.</p>	«Карусель»  «Поймай снежок»  ИМП: «Ледяная фигура замри!»	«Хлопушка»	«Зайка»	Шнур в качестве ориентира длиной 3м; погремушки 4-5 шт.; обручи(Д-50см)-закреплённые на стойках-3шт.; скамейка высотой 10-15 см; мяч (д-8см) – по количеству детей; мяч (д-20см); запись ритмичной музыки. (стр.73)
	2	Игровое занятие «В зима. Зимние забавы»	<p><b>Учить:</b> Прыжкам с продвижением вперёд.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Спрыгивать с высоты 10-15 см; Пролезать в обруч, не касаясь руками пола; Сохранять равновесие, стоя на носках.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Перепрыгивать через линию; прокатывать обруч вперёд.</p>	Без предмета, стоя в обруче	<p>1. Катание обруча вперёд.</p> <p>2. Прыжки в длину с места подряд через 3 шнура, лежащие на расстоянии 1м один от другого.</p> <p>3. Спрыгивание с высоты(10-15см), а затем прыжки с продвижением назад.</p>	«Самолёты»  «Вороны и собачка»	«Дует ветер- ветерок»	«Лошадки»	Шнуры длиной 30-35 см-9 шт.; обручи по количеству детей; стойки гимнастические для закрепления обручей; гимнастическая скамейка высотой 10-15 см; лестница; пластины из линолеума с нарисованными на них следами- 8 шт. (стр. 77)
	3	Звери зимой»	<p><b>Учить :</b>Прыгать на одной ноге; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Ползать по наклонной скамейке на четвереньках; прыгать с продвижением вперёд.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Подлезать под дугу; бросать большой мяч друг другу и ловить его; прокатывать мяч друг другу из и.п. «сидя на полу».</p> <p><b>Закреплять знания</b> о зимующих птицах.</p>	Без предметов на стульчиках	<p>1.Ползание по наклонной доске с последующими прыжками на двух ногах с продвижением назад.</p> <p>2.Подлезание под дугу на четвереньках.</p> <p>3.Катание мяча друг другу в паре, сидя на полу.</p>	«Вороны и собачка»	По выбору инструктора	«Сорока- сорока»	Иллюстрации с изображением птиц: поползня, вороны, воробья. синицы, сороки; доски с бортиками; шнур длиной 5м; дуги-4шт.; мячи(Д20см) по одному для пары детей; шапочка(маска) собачки. (стр.81)
	4	Комплексное занятие Белоснежная зима	<p><b>Учить:</b> Бросать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу.</p> <p><b>Закреплять умение</b> прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Подлезать под верёвку на четвереньках; ходить по наклонной доске; бросать большой мяч друг другу.</p>	С кольцом	<p>1.Подлезание под шнур на четвереньках с последующим бросанием мяча в горизонтальную цель</p> <p>2.Бросание мяча друг другу.</p>	« Тролейбус» (с ходьбой и бегом парами по принципу игры «Трамвай») ИМП: «Машина катится с горки»	«Насос»	«Поехали – поехали»	Кольца по количеству детей; 4 обруча( Д 50см); мячи(Д.-20см) по одному для пары детей; доска -2шт.; флажки: красного, зелёного и жёлтого цветов; шнуры длиной30-40 см-4-5шт.; мячи-медболы; шнур с грузом на концах длиной4м на стойках.(стр.87)

ФЕВРАЛЬ	1	Одежда	<p><b>Учить:</b> Прыгать с продвижением в стороны; Приседать на носках; запрыгивать на предмет(высота-5-7см).</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Прыгать на одной ноге; бросать мяч (Д 20см) в горизонтальную цель двумя руками удобным способом; перебрасывать маленький мяч одной рукой через шнур(выс. 60 см)</p> <p><b>Совершенствовать умение</b> прыгать с продвижением вперёд.</p>	Со шнурами	<p>1.Прыжки боком через шнуры.</p> <p>2.Запрыгивание на плоский предмет с последующим бросанием мяча в горизонтальную цель удобным способом.</p>	«Бросай-догоняй»	«Сдуй пылинки с мячика»	«Стираем платочки»	По 2 мешочка(вес 150г) и два мяча диаметром 10см( для каждого ребёнка); мячи-фитболы; шнур длиной 30-35см- по количеству детей; обручи(Д 50см)- 2шт.; две корзинки с 2-3 мячами(Д 20см); доска высотой 5-7 см – 2шт.; шнур длиной 3-4м. (стр.92)
	2	Транспорт	<p><b>Учить:</b> Бросать мяч с отскоком вверх без его ловли; Бросать мяч в вертикальную цель от груди (расстояние 1.5- 2м); удерживать равновесие, стоя на одной ноге.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; приседать на носках, удерживая равновесие; запрыгивать на предмет( высота 5-7 см) и спрыгивать мягко приземляясь.</p> <p><b>Совершенствовать умение</b> пролезать в обруч на четвереньках.</p>	Без предмета	<p>1.Пролезание в обруч на четвереньках и запрыгивание на плоский предмет.</p> <p>2.Бросание мяча в вертикальную цель способом от груди.</p>	<p>«Лошадки»</p> <p>« Птички на крыше и кот»</p> <p>«Мячик прыгай выше, выше!»</p>	«Лыжник»	«Параход плывёт по речке»	Погрешки по две для каждого ребёнка; мячи (Д 20см) по количеству детей; обручи 2-3 шт, закреплённые на стойках; доска высотой 5-7 см 2 шт.; цель ( плоскостное изображение клоуна с корзиной)- 4 шт.; шапочка кота. (стр.96)
	3	Мы-защитники отечества	<p><b>Учить:</b> Бросать мяч об пол и ловить его после отскока; прыгать с приземлением в определённое место.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Сохранять равновесие, стоя на одной ноге; прыгать из обруча в обруч.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Ползать по наклонной доске на четвереньках.</p>	«Тренировка котят и щенят»	<p>1.Бросать мяч об пол и ловить после отскока.</p> <p>2.Ползание на четвереньках по наклонной доске с последующими прыжками из обруча в обруч</p>	<p>«Воробушки и кот»</p> <p>ИМП: «Тихо крадётся котёнок»</p>	«Здравствуй, солнышко»	«Кошка»	Шапочки (маски) кошки и собаки; мячи диаметром 20см по количеству детей; доска 4а 2-3 шт.; обручи диаметром 50см; 12 шт.; гимнастическая скамейка. (стр. 100)
	4	Бабушка родная	<p><b>Учить:</b> Имитационным движениям метания мяча вдаль.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Бросать мяч вверх с отскоком (без ловли и с ловлей); бросать мяч в вертикальную цель способом от груди.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Спрыгивать с высоты 10-15см; подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</p>	«Зарядка лётчика»	<p>1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола с последующими прыжками из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2.»Метание гранаты»-спрыгивание с высоты с последующей имитацией метания: замах от плеча прямой рукой вниз.</p>	«Самолёты»	«Подуй на флажок» «Вертолёт»	«Параход плывёт по речке»	Флажки – по 2 на каждого ребёнка;мячи (Д 20см)- по количеству детей; дуги высотой 50см – 4 шт. Мишень в виде квадрата-2-3 шт.; обручи 10-20 шт.; гимнастическая скамейка; шнур длиной 10см; иллюстрации на военную тематику; запись маршевой музыки. (стр. 104)

МАРТ	1	Игровое занятие Моя мама лучше всех»	<p><b>Учить:</b> Прокатывать мяч в ворота.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Бросать мяч вверх и ловить его; бросать мяч вдаль в цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; прыгать с приземлением в определённое место.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Прыгать в длину с места; ползать по наклонной скамейке; ходить с перешагиванием через две линии.</p>	С ленточками	<p>1. Катание мяча в ворота с последующим бросанием мяча вверх и ловлей его.</p> <p>2. Ползание по наклонной доске с последующим прыжком в длину с места.</p> <p>3. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой (игра «Сосульки»)</p>	« Сосульки»	«Хлопушка»	«Стираем платочки»	Мешочки (150г) и мячи (20см) – по количеству детей; флажки; ленточки – по 2 на каждого ребёнка; шнур длиной 4м-1шт.; доска-2 шт.; ворота( дуги) -2 шт.; обручи(Д 50см) – 10 шт. ( стр.108)
	2	Игровое занятие Матрешкины посиделки	<p><b>Учить:</b> Ходить по доске, положенной на пол приставными шагами.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Прокатывать мяч под дугой(ширина 50-0см), энергично отталкивая его; ходить перешагивая через шнуры.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Прыгать с продвижением вперёд; подлезать под верёвку; бросать мяч друг другу и делать попытку ловить его.</p>	Игра « Затейник»	<p>1.Бросание и ловля большого мяча друг другу с попыткой поймать его.</p> <p>2.Прокатывание мяча через дугу, сбивая кеглю.</p>	«Наседка и цыплята»	« Здравствуй, солнышко»	« Стираем платочки»	Шнуры длиной 35 см - 10шт.; дуги – 2 шт.; кегли – 2 шт.; шнур длиной 4м с грузом на концах; доски-2шт.; мячи (Д 20см) -один на пару детей. (стр.112)
	3	Учебно – тренировочное Народные игрушки	<p><b>Учить:</b> Перепрыгивать через 4-6 шнуров, лежащих на расстоянии 25-30 см друг от друга.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; ходить приставным шагом по доске, положенной на пол.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Перелезть через предметы; ходить и бегать по узкой дорожке; ползать между предметами; бросать мяч снизу в горизонтальную цель разными способами.</p>	С кубиками	<p>1.Бросание мяча способом снизу двумя руками в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание по скамейке на четвереньках с последующими прыжками из обруча в обруч.</p>	« Лохматый пёс»	«Вертолёт»	«Колобок»	Кубики – по 2 на каждого ребёнка; мячи – по 1 на каждого ребёнка; шнур длиной 10 м – 2 шт.; набивные мячи – 4 шт.; доска гимнастическая; игрушка медведя; прямоугольная форма мягкого модуля-1шт.; гимнастическая скамейка – 2 шт.; обручи – 10 шт.; 2 неглубокие корзины. (стр.116)
МАРТ	4	Игровое занятие Русские народные сказки	<p><b>Учить:</b> Бегать без остановки до 20сек.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Прыгать на одной ноге вокруг своей оси; перепрыгивать через 4-6 шнуров, лежащих на расстоянии 30 см друг от друга.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Прокатывать мяч с горки и бежать за ним; бросать мяч об пол без ловли после отскока; метать вдаль правой и левой рукой; ползать по скамье на четвереньках.</p>	С шишками	<p>1.Прокатывание мяча с горки, бег за ним с последующими прыжками вокруг своей оси с мячом в руках.</p> <p>2. Бросание мяча об пол без ловли после отскока.</p> <p>3. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой</p>	«Зайцы и волк»  « Звери на карусели»  «Мишка и шишки»	«Воздушный шар»	«Зайка»	Шишки, мешочки (вес-150г) – по два на каждого ребёнка; мячи – по количеству детей ; доска с бортиками- 2 шт.; скамейка гимнастическая – 2 шт.; скакалки -4-6 шт; обручи по одному для пары. ( стр. 119)

АПРЕЛЬ	1	Игровое занятие «День рождения весной»	<p><b>Учить:</b> Выполнять упражнения с элементами акробатики.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> бегать без остановки до 20 сек.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Запрыгивать на предмет; ползать на четвереньках( до 6м); прокатывать мяч через ворота; бросать мяч о пол и ловить после отскока; ходить по доске с перешагиванием через предметы; ходить по наклонной доске( высота 30-35 см).</p>		<p>1.Ходьба по наклонной доске.</p> <p>2. Прокатывание мяча под дугой с последующим выполнением бросания мяча об пол с ловлей его.</p> <p>3. Ползание на четвереньках(6м) с последующим запрыгиванием на плоский предмет.</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p> <p>Релаксация «Холодно – жарко»</p>	«Вертолёт»	«Сорока – сорока»	<p>Доска высотой 8-10 см; обручи (Д 70см) - по одному на пару; мячи( Д 20см) - по количеству детей; мешочки (вес 150г) и кубики до 12 шт.; дуги ( ворота шириной 50-60 см - 4 шт. (стр.122)</p>
	2	Птицы весной	<p><b>Учить:</b> Бросать мяч снизу вперёд и вверх.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Запрыгивать на предмет; прыгать с продвижением вперёд и назад; прокатывать обруч вперёд; бросать мяч в вертикальную цель способом от груди( с 2 м); прыгать и мягко приземляться в обозначенное место.</p>	С мячами	<p>1.Бросание мяча: -снизу вперёд и вверх; -в вертикальную цель способом от груди с расстояния1,5м.</p> <p>2.Катание обручей вперёд.</p> <p>3. Прыжок в обруч.</p>	<p>« Лошадки»</p> <p>«Мишка бурый»</p> <p>ИМП - хороводная игра «Мы гуляли в зоопарке»</p>	«Тихо – громко»	«Черепашка»	<p>Мячи (д 20см), обручи (Д 50 см) – по количеству детей; мишень – 4 шт.; доска высотой 8 см- 2 шт.; шнур длиной 10м - 2 шт.; игрушки бегемотов и мягкие игрушки животных (зоопарк). (стр.126)</p>
	3	Учебно –тренировочное насекомые	<p><b>Учить:</b> Лазать по гимнастической стенке удобным способом(высота 1.5м)</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Бросать мяч снизу вперёд и вверх,</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Подпрыгивать к подвешенному предмету; спрыгивать с высоты 10-15см; ходить по доске приставным шагом правым и левым боком.</p>	Без предмета	<p>1.Лазание по гимнастической стенке на высоту до 1.5м.</p> <p>2.Спрыгивание с высоты 15см с последующими прыжками вверх к подвешенному предмету.</p> <p>3. Катание мяча с горки с попаданием в предмет, стоящий на расстоянии 1м от гонца горки.</p>	<p>«Найди себе пару»</p> <p>«Мяч через шнур»</p>	«Задуй свечу»	«Черепашка»	<p>Шнур длиной 4-5м с подвешенными к нему погремушками; шнуры длиной 30-35 см – 2шт.; доска с бортиками для катания мячей – 2шт.; мячи ( Д 20см) – по количеству детей; гимнастическая стенка 2 пролёта; дуги и кубики по 3 шт.; доска плоская или ребристая -3шт. ( стр.130)</p>
	4	Подарки весны	<p><b>Учить:</b> Выполнять повороты пререступанием на месте.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Лазать по гимнастической стенке; прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы;</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Подпрыгивать на месте; прыгать из обруча в обруч; ходить и бегать по ограниченной площади.</p>	С мячами	<p>1.Катание мяча с горки с попаданием в предмет.</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч с последующим лазанием по гимнастической стенке.</p>	<p>«Вороны и собачка»</p>	«Домик»	«Лошадка»	<p>Шнур длиной 10м – 2шт.; мячи (Д 20см) – по количеству детей; дуга, кегля, доска с кубом( горка для катания мяча) – по 3 шт.; обручи (Д 50см) - 15 шт; стенка гимнастическая – 3 пролёта; игрушки: собачка, заяц, лиса, медведь, клоун. ( стр133)</p>

МАЙ	1	Игровое занятие День победы	<p><b>Учить:</b> Отбивать мяч от пола без ловли.</p> <p><b>Закреплять умения:</b> Выполнять повороты переступанием на месте.</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Прыгать с продвижением вперёд; прыгать в длину с места; удерживать равновесие в стойке на одной ноге; прокатывать мяч с горки с попаданием в предметы.</p>	ПИ «Ровным кругом»	<p>1. Катание мяча с горки с попаданием в предмет с последующим отбиванием мяча двумя руками об пол стоя на месте.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p>	«Лошадки»  «Воробышки и кот»	«Насос»	«Колобок»	Мячи – фитболы - 4шт.; мячи (Д 20см) – по количеству детей; шнур длиной 10м; доска, куб, кегля – по 3 шт.; бубен; музыкальное сопровождение. (стр137)
	2	Учебно –тренировочное Волшебная вода	<p><b>Закреплять умение</b> выполнять отбивание мяча от пола (без ловли).</p> <p><b>Совершенствовать умения:</b> Лазать по гимнастической стенке на высоту 1.5м; бросать мяч снизу вперёд и вверх; бросать мяч в вертикальную цель способом из-за головы; метать мешочек (вес 150г) вдаль правой и левой рукой; делать поворот переступанием на месте.</p>	С кубиком	<p>1. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.</p> <p>2. Школа мяча: -бросание мяча снизу вперёд и вверх; - бросание мяча в вертикальную цель способом из-за головы; - отбивание мяча от пола(без ловли)</p>	«Кузнечики и пчёлки»  ИМП: « Пузырь»	«Вертолёт»	«У Лариски две редиски»	Кубики, мячи (Д 20см) - по количеству детей; гимнастическая стенка -3-5 пролётов ; мешочки для метания вдаль по 2 на каждого ребёнка; доска -; вертикальная цель- клоун с корзиной-3 шт.; шнур( длина 10м) – 2 шт. ( стр. 140)
	3	Игровое занятие Мои любимые игрушки	<p><b>Совершенствовать умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Прыгать на одной ноге;</li> <li>- пролезать в обруч не касаясь руками пола;</li> <li>-перепрыгивать на двух ногах через один или несколько шнуров подряд;</li> <li>-бросать мяч в горизонтальную цель различными способами;</li> <li>-Ловить мяч, брошенный взрослым;</li> <li>-ходить по гимнастической скамейке.</li> </ul>	ПИ «Ровным кругом»	<p>Пролезание в обруч с последующими прыжками на одной ноге.</p> <p>Бросание мяча в горизонтальную цель. Ловля мяча. Брошенный взрослым.</p>	«Курочка и цыплята»  «Попади в лужу»  «Поймай мяч» «Вороны и собачка»	«Черепашка»	«Сорока –сорока»	Солнце с лучами длиной 1.5-1.7 м; мячи(Д 20); обручи , закреплённые вертикально на стойках для прыжкошнур длиной 10м;в в высоту -4шт.; скамейка – 2шт.; шапочка собачки или игрушка; обручи , 45)закреплённые на стойке вертикально-3-4шт.; шнур длиной 10м; бубен. (стр. 145)
МАЙ	4	Игровое занятие «К Что мы знаем и умеем	<p><b>Совершенствовать умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыгать вверх к подвешенному предмету;</li> <li>-подлезать под шнур. Не касаясь руками пола;</li> <li>-прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сидя на полу» с расстояния 1.5-2м;</li> <li>- ходить и бегать по узкой дорожке.</li> </ul>	С платочками	<p>1. Катание мячей друг другу из положения сидя на полу на расстоянии 2м.</p> <p>2. Подлезание под шнур без помощи рук с последующими прыжками вверх к подвешенному предмету.</p>	«По ровненькой дорожке» «Карусель» «Солнышко и дождик»	«Здравствуй, солнышко»	«Зайка»	Доска шириной 20см- 2шт.; мячи по одному на пару; 2 стойки с эластичным шнуром с грузом на концах; зонт; иллюстративное изображение солнца; шнур длиной 10м-1м; платочки из тонкой ткани(20х20) – по два на каждого ребёнка. (стр.148)

## Средний возраст (4-5 лет)

Основные направления работы	Планируемые результаты:
<p><b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b> Развитие быстроты</p>	<p>Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5-10 м) повторно, в разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетаниях с коротким бегом); упражнения и игры с мячом; с обручем, общеразвивающие упражнения в быстром темпе.</p>
<p>Развитие силы</p>	<p>Метание вдаль, прыжки, бросание и метание набивного мяча, лазание и ползание, ОУ с предметами, упражнения с мячом и без предметов</p>
<p>Развитие ловкости</p>	<p>Ходьба и бег с различным заданием; упражнение в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; ОУ без предметов и с предметами; «полоса препятствий», п/и.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Подскоки в течении 30-50 с (20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; п/и.</p>
<p>Развитие гибкости</p>	<p>Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны, поднимая руку, прогибание лёжа на полу на животе.</p>
<p>Развитие координации</p>	<p>Однонаправленные и разнонаправленные движения руками ногами в разном темпе, вращение кистями; разведение и сведение пальцев рук; стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс; повороты в разные стороны с сохранением равновесия; кружение в одну и другую сторону; стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд, руки на пояс.</p>
<p><b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</b> Ходьба и равновесие</p>	<p>Развитие и совершенствование двигательного умения и навыков. Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде. Ходьба с перешагиванием (высота 15-20 см), спиной вперёд (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменениями направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние между ними 10-15см); по доске, гимнастической скамейке, бревну ( высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (высота 30-35 см, ширина 15-20 см). Сохранять равновесие. Кружиться в разные стороны.</p>
<p>Бег</p>	<p>Бег на носках мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, меду линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен;</p>

Катание, бросание, ловля, метание	<p>бег со старта из разных исходных позиций (стоя бег на скорость 15-20м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10м).</p> <p>Прокатывать мяча, обруча их между предметами (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками ( 3-4 раза подряд); Бросание мяча двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1.5 м); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 р. подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3.5-6.5м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5 м) с расстояния 1.5-2м.</p>
Ползание и лазание	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м) между расставленными предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы , поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске: наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезание с одного пролёта на другой вправо, влево, не пропуская реек чередующимся шагом.</p>
Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте ( 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2X3 м) , с поворотом кругом, прыжки; ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенный выше поднятых рук ребёнка, с качанием предмета головой; прыгать с высоты 15-25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.</p>
<p><b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</b></p> <p>Построения и перестроения</p>	<p>Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно.</p> <p>Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, круг, перестроение из колонны по одному, по два, три, четыре, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом переступанием, размыкание и смыкание на вытянутые руки.</p>
Танцевальные движения	<p>Постановка ноги на пятку, на носок, притопы, вращение кистями; подскоки на месте, прямой голоп; кружение в парах и по одному; движение в такт музыки быстро и медленно; выбрасывание ног вперёд, назад, в сторону, движения парами по кругу в танцах и хороводах; «пружинки»; перестроение по музыкальному сигналу.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ОУ, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>
Спортивные упражнения	<p>Катать вдвоём одного ребёнка; скатываться с горки, подниматься, ведя за собой санки; тормозить при спуске</p>

Подвижные игры	<p>с него; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого, скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов); кататься на трёхколёсном, двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой», выполняя повороты направо, налево. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, переложить лыжи под рукой; ходить на них ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах на месте (направо, налево), кругом в обе стороны, переступанием; подниматься на горку ступающим шагом и «полуёлочкой». Проходить на лыжах без времени 0.5-1 км. подниматься на пологий склон «лесенкой»; принимать правильную позу для спуска на ровном месте; спускаться с очень пологого склона в основной стойке.</p> <p>Выполнять правила в играх.</p>
----------------	--



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА МБОУ НОШ с. Сигаево

Месяц неделя	Форма занятия (тема)	З А Д А Ч И	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
СЕНТЯБРЬ 1	Мониторинг	<b>Провести тестирование</b> скоростно- силовых качеств и координации движений <b>Повторить</b> прыжок в длину с места, бросать мяч двумя руками из-за головы ; <b>Упражнять</b> умение ходить по ребристой доске.	Построение в колонну по одному(П); Ходьба на носочках (П); Бег в колонне по одному	Без предмета	1.Ходьба по ребристой доске (П); 2. Прыжки в длину с места – игровое задание «Кто перепрыгнет самую широкую речку» (О); 3. Диагностировать умение выполнять прыжок в длину с места	Игра «У медведя во бору» (с бегом)	Ребристые доски -2шт., дорожка с разметкой, набивной мяч (весом 1кг), (1-стр.46)
СЕНТЯБРЬ 2	Мониторинг	<b>Диагностировать</b> метание предметов на дальность и бега на скорость, выносливость <b>Совершенствовать</b> умение ходить по линии, развивать равновесие	Построение в колонну по одному(П); Ходьба на носочках (П); Бег в колонне по одному Ходьба с высоким подниманием колена(П);	Без предмета	1. Ходьба по линии; 2. Прыжки на месте на двух ногах(С); 3. Метание набивных мешочков на дальность (не менее 3,5 - 6,5м)(О);	«Птички и кошки» (с бегом )	Мешочки с песком(вес 150 г.); набивной мяч (весом 1кг),

Месяц неделя	Форма занятия (тема)	ЗАДАЧИ	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
СЕНТЯБРЬ 3	Сюжетно-игровое занятие Дары осени	<b>Учить:</b> ходить на пятках, прыгать в длину с места; <b>Упражнять:</b> в ходьбе по бревну, ловле мяча; <b>Развивать:</b> ловкость и координацию движений.	Построение в шеренгу, равнение по ориентиру Беседа по теме с демонстрацией иллюстрации	С мячом	1. Ходьба по скамейке (П); 2. Прыжки в длину с места (П); 3. Перелезание через бревно 4. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 70-100см) (П).	«Самолёты» (с бегом)	Муляж репки; Скамейка; Мячи- на каждого ребёнка; Бревно-поролоновый модуль.
СЕНТЯБРЬ 4	Традиционная структура занятия Какого цвета осень	<b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять:</b> в беге в колонне по двое; в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге.	Перестроение в колонну по одному (С); Обычная ходьба; Бег в колонне по двое (П).	С ленточкой	1. Ходьба по ребристой доске. (П) 2. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно) (П); 3. Метание предметов на дальность (не менее 3.5 -6.5 м)-(П);	«Перелёт птиц»	Ребристые доски - 2шт.; Мешочки с песком –на каждого ребёнка; (1- Стр.47)
ОКТАБРЬ 1	Сюжетно-ролевая игра по Я расту здоровым. Познаём себя	<b>Учить:</b> Ловить мяч двумя руками; ходить между линиями; непрерывно бегать в медленном темпе в течение определённого времени; <b>Упражнять:</b> в прыжках в длину с места; ходьбе на пятках; <b>Развивать</b> чувство равновесия.	Построение, размыкание, смыкание (П). Ходьба на пятках;  Непрерывный бегать в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты (О);	Без предметов	1. Ходьба между линиями на расстояние 10 – 15м (О); 2. Прыжки в длину с места – не менее 70см (П); 3. Пролезание в обруч (П); 4. Ловля мяча двумя руками на расстоянии 1.5м (О).	«Цветные автомобили» (с бегом) «Поймай комара» (С прыжками)	2 верёвки длиной 5 -6 м; Маты для прыжков; Обручи+ обручи на подставке – по 4 шт.; Мячи – на пару детей один мяч; Картонный домик; Маски зверей или игрушки; Палка с «Комаром» (6-стр14)
ОКТАБРЬ 2	Традиционная структура занятия Я и моя семья	<b>Учить</b> ползать по гимнастической скамейке на животе; прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой; <b>Упражнять:</b> в умении бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу.	Построение в колонну по два (П)  Ходьба по парямой. Бег в колонне по двое (П).	С кеглей	1. Прыжки на месте на двух ногах: 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой (О);  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (О); (П). 3. Прокатывание обручей друг другу (П).	«Подбрось-поймай» (ловля-бросок)  «Огуречик, огуречик» (с бегом)	Скамейки гимнастические – 2шт.; Обручи- по одному на пару детей. Кегли- по количеству детей.  (1-Стр.49)

Месяц неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
ОКТАБРЬ 3	Традиционная структура занятия Профессия моих подруг	<b>Учить:</b> ходить по верёвке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; <b>Упражнять:</b> в умении метать предметы на дальность, прыгать на одной ноге; <b>Развивать</b> глазомер.	Построение в круг (С); Ходьба вдоль границ зала (О);  Бег в разных направлениях (С).	С кубиком	1. Ходьба по верёвке – диаметр верёвки 1.5-3 см (О); 2. Прыжки на одной ноге (поочередно на правой и левой) (С); 3. «Котят и щенят» 4. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) – (О).	«Солнышко и дождик» (с бегом)	Верёвка- длиной 5 – 6 м; Мячи по количеству детей; (1-Стр.49)
ОКТАБРЬ 4	Сюжетно-ролевая игра Наш детский сад	<b>Формировать</b> умения и навыки бегать в колонне по два, ходить на пятках; <b>Упражнять:</b> ловле мяча, ползании по скамейке на животе, прыжках на двух ногах на месте; <b>Развивать:</b> координацию движений.	Построение в колонну по два (П); Бег в колонне по два (П); Ходьба на пятках (С).	Без предметов	1. Ходьба между линиями на расстоянии 10 – 15м (П); 1. Прыжки на месте на двух ногах: 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой (П); 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе (П). 4. Ловля мяча двумя руками на расстоянии 1.5м (П).	«У медведя во бору» (с бегом)	Муляжи грибов; 2 верёвки длиной 5 -6 м; Скамейки гимнаст. – 2шт.; Мячи, обручи по количеству детей; Аудиозаписи. (6-стр28)  (1- Стр.50)
НОЯБРЬ 1	Традиционная структура занятия Моя малая Родина	<b>Учить:</b> ползать по горизонтальной и наклонной доске ; равняться по ориентирам; <b>Упражнять</b> в ходьбе по верёвке, ловле мяча, прыжках в длину с места; <b>Развивать</b> ловкость.	Равнение по ориентирам (О); Обычная ходьба, Бег «змейкой»	С мячом	1. Ходьба по верёвке – диаметр верёвки 1.5-3 см (П); 2. Прыжки в длину с места – не менее 70см (С); 3. Ползать по горизонтальной и наклонной доске ; 4. Ловля мяча двумя руками на расстоянии 1.5м (П).	«Ловишки» (с бегом)	Верёвка- длиной 5 – 6 м; Мячи по количеству детей; Маты; Доски с крючками – 2шт. (1- Стр.50)
НОЯБРЬ 2	Традиционная структура занятия «Моя страна»	<b>Учить:</b> отбиванию мяча о землю правой и левой рукой; <b>С совершенствовать</b> навыки и умения в ходьбе между линиями.	Перестроение в колонну по два (З);  Ходьба на пятках;  Бег на носочках (С).	С флажками	1. Ходьба между линиями ( расстояние 15-10см) – (З); 2. Прыжки с поворотом кругом (О); 3. Ползание по гимнастической скамейке (З); 4. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой ( не менее 5 раз подряд) – (О).	«Зайцы и волк»	Иллюстрации или игрушки Мячи - по количеству детей; Две верёвки длиной 5-6 м; Гимнастические скамейки- 2шт.; (1-стр.51)

Месяц неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
НОЯБРЬ 3	Сюжетное занятие Главный город России - Москва	<b>Учить:</b> ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; <b>Упражнять:</b> в умении метать предметы на дальность; <b>Развивать:</b> ловкость, глазомер.	Размыкание и смыкание (П); Ходьба с высоким подниманием коленей(С); Бег в колонне по двое (П).	С платочками	1. Ходьба с мешочком на голове (О); 2. Прыжки на одной ноге(правой и левой) поочерёдно-(З); 3. Ползание между предметами(О); 4. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками(3-4 раза подряд) – (П).	«Бездомный заяц»	Мешочки набивные(вес-150г)-каждому ребёнку; Дуги-6 шт.; Мячи- по количеству детей.  (6 –стр30)
НОЯБРЬ 4	Т Уж осень проходит спешит к нам зима	<b>Упражнять:</b> в умении прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и наклонной доске; <b>Совершенствовать:</b> умение ловить мяч; <b>Развивать:</b> равновесие и координацию движений.	Построение в круг(С); Ходьба обычная;  Бег в колонне по двое(П),	Без предметов	1. Ходьба по линии(С); 2. Прыжки с поворотом кругом (П); 3. Ползание по горизонтальной и наклонной доске(П); 4. Ловля мяча, брошенного воспитателем(расстояние 70-100 см)—(С).	«Найди себе пару» ( с бегом)	Две доски с крючками; Мячи – по количеству детей; (1-стр.52)
ДЕКАБРЬ 1	Физкультурно-познавательное занятие «Зимние забавы!»	<b>Учить:</b> прыгать поочерёдно через линии, перебрасывать мяч; <b>Упражнять:</b> в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; <b>Развивать</b> ловкость, умение ориентироваться в пространстве; развивать моторику рук. <b>Расширять</b> знания о временах года	Равнение по ориентирам(П); Ходьба с выполнением заданий (З); Бег с одного края площадки на другой (С).	Зимняя зарядка	1.Ходьба с мешочком на голове(П); 2.Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см)-(О); 3.Ползание между предметами(П); 4. Перебрасывание мяча через препятствия(с расстояния 2м)—(О).	«Птички и кошка» (с бегом);  МПИ (на внимание): «Кто ушёл»	Мешочки с песком- на каждого ребёнка; Косички- 6 штук; Дуги- 6 шт.; Мяч – на каждого ребёнка, (5- стр.92)

Месяц неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
ДЕКАБРЬ 2	Традиционная структура Зимовье зверей	<b>Учить:</b> бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы; <b>Упражнять:</b> в умении прыгать с поворотом кругом, отбивать мяч о землю правой и левой рукой;	Построение в шеренгу (З); Ходьба в разных направлениях(З); Бег со сменой ведущего(О).	С обручем	1.Перешагивание через рейки лестницы( приподнятой на высоту 20-25см от пола)—(О); 2.Прыжки с поворотом кругом (П); 3.Ползание по горизонтальной и наклонной доске (П); 4.Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)- (П).	«Лошадки» (с бегом)	Лестница; Две доски с крючками; Мячи по количеству детей. (стр.53)
ДЕКАБРЬ 3	Традиционная структура занятия	<b>Учить:</b> прыгать через 2-3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; <b>Упражнять:</b> в сохранении устойчивого равновесия при прыжке; <b>Совершенствовать:</b> умение ходить между линиями.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру;	Без предмета	1.Ходьба между линиями (расстояние 15-10см) —(П); 2. Прыжки через 2-3 предмета, поочередно через каждый (П); 3. Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони (О); 4. «Сбей кеглю»	«У медведя во бору» (с бегом)	Верёвки -2шт. длиной 5-6м; Поролоновые модули- бшт.; Кегли, шары – по количеству детей; (стр54)
ДЕКАБРЬ 4	Сюжетно-игровое занятие «Проказы матушки -	<b>Формировать:</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять:</b> в прыжках, беге со сменой ведущего, ловле мяча; <b>Совершенствовать:</b> умения и навыки ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Различные виды ходьбы и бега, имитирующие движения животных, насекомых, птиц и др	Аэробика вокруг ёлочки	1.Прыжки поочередно через 5-6 «сугробов», между которыми 40-50 см (П); 2.Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой(С); 3.Катание на « санках» наперегонки(О); 4.Катание на «лыжах» (О).	«Увернись от снежка» (с бегом и метанием в цель) Дискотека	Поролоновые модули; Муляж разукрашенной ёлки; Аудиозаписи весёлой, ритмичной музыки;
ЯНВАРЬ 1	Игровое занятие «Зимние забавы»	<b>Учить:</b> выполнять правила игры в игровых заданиях и играх; <b>Упражнять:</b> в умении ходить по скамейке и спрыгивать с неё, прокатывать мяч в цель, лазить на гимнаст. стенку;	Размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны; Ходьба по залу с выполнением движений рук; Игровое задание: «Найди себе пару»	«Собери снежки»	1.Ходьба по гимн скамейке и спрыгивание с неё 2. «Зайцы и волк» 3. «Сбей кеглю» 4. «Перелёт птиц»	ИМП: «Кто ушёл?»	Гимнастические скамейки; Маски зайцев, волка; Кегли; Мягкие мячики(снежки)- на каждого ребёнка; Гимнастическая стенка.

		<b>Развивать:</b> ловкость и внимательность					
ЯНВАРЬ 2	Познавательное занятие Как зимуют птицы	<b>Учить:</b> бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, строиться в колонну по три; <b>Упражнять:</b> в умении ползать по наклонной доске; <b>Формировать</b> устойчивое равновесие в ползании по наклонной доске.	Построение в колонну по три (О); Ходьба с высоким подниманием колен (З); Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью (О).	С кольцами	1.Перешагивание через рейки лестницы( приподнятой на высоту 20-25см)- (П); 2.Прыжки с высоты 20-25 см. (О); 3.Ползание по горизонтальной и наклонной доске (П); 4. Перебрасывание мяча через препятствие( с расстояния 2м)- (П).	«Цветные автомобили» (с бегом)  «Лошадки» (с бегом)	Лестница; Гимнастические скамейки- 2шт.; Обручи-4шт; Доски с крючками- 2шт.; Мячи- по одному на пару детей; Кольца(диаметр20-25 см)-по количеству детей; (5-стр95)
ЯНВАРЬ 3	Зимний спорт	<b>Учить:</b> ползать змейкой, прыгать, продвигаясь вперёд, прокатывать мяч друг другу; <b>Упражнять:</b> в умении бегать со сменой ведущего.	Построение в шеренгу(З); Ходьба, сохраняя правильную осанку; Бег со сменой ведущего (П).	Без предметов	1.Прыжки с продвижением вперёд( расстояние 2-3 м)- (О); 2.Ползание змейкой (О); 3.Прокатывание мяча друг другу между предметами(О).	«Бездомный заяц» (с бегом)	Гимнастические скамейки; Дуги и мячи по одному на пару детей; Плоские круги из линолеума (на один-два меньше, чем детей в группе); (1-стр.56)
ЯНВАРЬ 4	Игровое занятие Дикие и домашние животные	<b>Формировать</b> умения и навыки бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы); <b>Упражнять:</b> в метании в горизонтальную цель; <b>Развивать:</b> глазомер.	Построение в колонну по три (П); Ходьба с высоким подниманием коленей (З); Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью (П).	С ленточкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы) – (П); 2. Прыжки с высоты 20-25см (П); 3. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2.5 м правой и левой рукой(П); 4. Игра «Пастух и стадо»	«Лохматый пёс» (с бегом)	Гимнастические скамейки; Кубики 4-6 шт.; Мешочки для метания- по два на каждого ребёнка; Мишень- 2шт. (1-стр.57)
ФВРАЛЬ 1	Профессия военных	<b>Учить:</b> метать в вертикальную цель, ходить по наклонной доске, бегать мелким и широким шагом;	Перестроение в колонну по два(П);  Ходьба вдоль границ зала (П);	С мячом	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз(О); 2. Прыжки с продвижением вперёд ( расстояние 2-3м)-(П); 3. Ползание змейкой (П);	«Кот мышей сторожит» (с бегом и ловлей)	Мячи по количеству детей; Доски с крючками -2 шт.; Мишени -2 шт.; Маски кота; (1-стр.57-58)

		Упражнять: в умении ползать змейкой, прыгать с продвижением вперёд; <b>Формировать</b> устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.	Бег мелким и широким шагом (О).		4. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5 -2 м, высота центра мишени 1,5 м) – (О).		
ФВРАЛЬ 2	Герои Богатыри	<b>Учить:</b> подлезать под верёвку, прыгать -ноги вместе, ноги врозь; <b>Упражнять:</b> в умении отбивать мяч о землю, бегать на расстояние со средней скоростью.	Построение в колонну по одному(3); Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью (П).	С кубиками	1.Прыжки: ноги врозь, ноги вместе (О); 2. Подлезание под верёвку(высота 50 см) правым и левым боком вперёд (О); 3. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой( не менее 5 раз подряд)—(П).	«Найди себе пару» (с бегом)	Кубики поодному на каждого ребёнка; Верёвка на ширину зала; Мячи- на каждого ребёнка; (1- Стр.58)
ФВРАЛЬ 3	Традиционная структура занятия Наша Армия	<b>Учить:</b> бегать на расстояние, ходить с изменением направления, ползать на четвереньках ; <b>Упражнять:</b> в умении строиться в колонну по три; <b>Развивать:</b> координацию движений.	Построение в колонну по три (П); Ходьба с изменением направления; Челночный бег (3 раза по 10м)- (О).	С обручем	1. Ходьба с мешочком на голове (П); 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно (П); 3. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние 10м (О); 4. Игра «Сбей кеглю»	«У медведя во бору»	Мешочки набивные, кегли и маленькие мячи по одному каждому ребёнку; Стойки для ориентира для челночного бега(или игрушки); (1-стр58)
ФВРАЛЬ 4	Сюжетно-ролевое занятие Мамин праздник	<b>Учить:</b> ползать по-пластунски; <b>Упражнять:</b> в умении ходить по наклонной доске, бегать широким и мелким шагом, метать в вертикальную цель; <b>Развивать:</b> равновесие при ходьбе по наклонной доске.	Ходьба в колонне по одному(П); Ходьба с высоким подниманием коленей(С); Бег мелки и широким шагом(П).	С палкой	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз(ширина 15-20см, высота 30-35см)—(П); 2. Прыжки с поворотом кругом(П); 3.Ползание по-пластунски(О); 4.Метание в вертикальную цель(с расстояния1,5- 2 м, высота центра мишени 1,5м)	«Не попадись в плен» (с бегом и ловлей)	Гимнастические палки-на каждого ребёнка; 2 доски с крючками; Мишени(самолёты); Маленькие мячики- на каждого ребёнка; (1-стр59)
МАРТ 1	ВОТ закончилась зима, весна спешит к нам в гости	<b>Учить:</b> ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; <b>Упражнять</b> детей в умении подлезать под верёвку, прокатывать мяч друг другу между предметами;	Построение в колонну по два(П); Ходьба на наружных сторонах стоп(О); Бег на носочках(П).	С флажками	1.Прыжки с короткой скакалкой (О); 2. Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком (П); 3.Прокатывание мяча друг другу между предметами(П).	«Позвони в погремушку» (с бегом)	Флажки- по два на каждого ребёнка; Скакалка – на каждого ребёнка; Верёвка (на ширину зала); Мячи и дуги по одному на пару детей. (1-стр.60)

МАРТ 2	Традиционная структура занятия	<b>Учить:</b> лазать по гимнастической стенке; <b>Закреплять</b> умения ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; <b>Формировать</b> устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.	Построение в колонну по три(П); Ходьба, сохраняя правильную осанку; Бег змейкой(З).	Без предметов	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см) – (П); 2. Прыжки с высоты 20-25см (П); 3. Лазание по гимнастической стенке( перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево) – (О);	« Подбрось и поймай» (с бросанием и ловлей)	2 доски с крючками; Гимнастическая скамейка; 6 пролётов гимнастической стенки; Мячи- на каждого ребёнка. (1- Стр60)
МАРТ 3	Традиции и обычаи народов России	<b>Учить:</b> поворотам направо, налево, кругом, перешагивать через набивные мячи; <b>Упражнять:</b> в умении бегать мелким и широким шагом; <b>Развивать</b> равновесие.	Повороты направо, налево, кругом; Ходьба с изменением направления; Бег мелким и широким шагом(П).	С палкой	1.Перешагивание через набивные мячи ( поочерёдно через 5-6 мячей, положенных расстояние друг от друга)— (О); 2. Прыжки на месте, ноги врозь, ноги вместе(П); 3.Перебрасывание мяча через препятствие с расстояния 2м (П).	«Перелёт птиц» (с подлезанием и лазанием)	Гимнастические палки на каждого ребёнка; Набивные мячи 5-6 штук; Мячи- на пару детей по одному мячу; (1-стр61)
МАРТ 4	Люблю свой край роднойПол	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; Упражнять: в ходьбе на наружных сторонах стоп. Беге со сменой ведущего, прыжках со скакалкой; Развивать: ловкость.	Равнение по ориентирам (З); Ходьба на наружных сторонах стоп (П); Бег со сменой ведущего(П).	С мячом	1.Ходьба по гимнастической скамейке( с перешагиванием через предметы) –(П); 2.Прыжки с короткой скакалкой (П); 3.Ползание змейкой (С); 4. «Подбрось-поймай»	«Самолёты» (с бегом)	Мячи (диаметр15-20см)-на каждого ребёнка ; Гимнастические скамейки - 2шт; Скакалки- на каждого ребёнка; (5-стр.98)
АПРЕЛЬ 1	Полюбуйся, весна наступила	<b>Учить:</b> ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; <b>Развивать:</b> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Размыкание и смыкание (С); Ходьба в колонне по одному; Челночный бег (3 раза по 10м)—(П).	С удавом	1. Перешагивание через набивной корпус удава (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстояние друг от друга)—(П); 2. Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочерёдно через каждый (П); 3. Ползание по гимн. скамье подтягиванием руками(О); 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы (О).	«Лошадки» (с бегом)	Мягкий набивной удав длиной 7- 8м; 5-6 набивных мячей; 3-6 поролоновых модуля для перепрыгивания; 2 гимнастические скамейки; Мячи по количеству детей;  (1- Стр.62)



<p>АПРЕЛЬ 2</p>	<p>Увидел скворца – весна у крыльца</p>	<p><b>Учить:</b> ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с различным положением рук; <b>Упражнять:</b> в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель; <b>Развивать:</b> равновесие и глазомер.</p>	<p>Построение в колонну по два(С); Ходьба приставным шагом в сторону( направо, налево)—(О); Бег с одного угла площадки на другой(П).</p>	<p>С кеглей</p>	<p>1.Перешагивание через предметы с различным положением рук (О); 2.Прыжки с поворотом кругом(С); 3.Лазание по гимнастической1 стенке(перелезание с одного продёта на другой вправо и влево)—(П); 4.Метание в вертикальную цель(с расстояния1,5- 2 м, высота центра мишени 1,5м)-(П);</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>Кубики( или набивные мячи); 6 пролётов гимнастической стенки; Мишень; Маленькие мячи(диаметр 6-10см); Разноцветные кольца, кегли - по количеству детей; (1-стр.63)</p>
<p>АПРЕЛЬ 3</p>	<p>Традиционная структура занятия Весенний сад и огород</p>	<p><b>Учить:</b> бегать на расстояние 20м; <b>Упражнять:</b> в умении перебрасывать мяч через препятствие, ходить по верёвке, прыгать на одной ноге; <b>Развивать:</b> устойчивое равновесие при ходьбе по верёвке.</p>	<p>Перестроение в колонну по три(П);  Ходьба вдоль границ зала(П);  Бег на расстояние 20м(5,5-6 сек.) — (О).</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1.Ходьба по верёвке (диаметр1,5 -3 см) —(П); 2.Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно)-(П); 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе(П); 4.Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 2м (П).</p>	<p>«Лохматый пёс» (с бегом)</p>	<p>Верёвка(Д 1,5-3 см); 2 гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Мячи-на каждого ребёнка; (1-стр.63)</p>
<p>АПРЕЛЬ 4</p>	<p>Герои великой войны</p>	<p><b>Формировать:</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять:</b> в умении ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p>	<p>Повороты направо. налево, кругом (П); Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа(С).</p>	<p>С кубиками</p>	<p>1.Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой(П); 2.Прыжки поочерёдно через 5-6 линий, расстояние между которыми 40-50см(П); 3.Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками(П); 4.Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 2м (П).</p>	<p>«Птички и кошка»</p>	<p>Кубики- по два на каждого ребёнка; 5-6 косичек для перепрыгивания; Гимнастические скамейки; Сетка или резиновый жгут; Мячи- по количеству детей. (1-стр64) (7-стр66)</p>
<p>МАЙ 1</p>	<p>Этот день Победы!</p>	<p><b>Упражнять:</b> в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом, прокатывать мяч друг другу; <b>Диагностировать</b> прыжок в длину с места;</p>	<p>Построение в колонну по два(П); Ходьба приставным шагом вправо, влево;</p>	<p>Аэробика</p>	<p>1.Перешагивание поочерёдно через 5-6 набивных мячей (З); 2.Прыжки в длину с места( не менее 70см)—(С); 3. Пролезание в обруч(П); 4.Прокатывание обручей друг другу(П),</p>	<p>«Пастух и стадо» (с бегом)</p>	<p>Аудиозапись с ритмичной весёлой музыкой; 6 набивных мячей; Маты и ковровая дорожка с разметкой; Обручи- на пару детей-один обруч;</p>

		<b>Развивать:</b> ловкость, глазомер.	Бег на расстояние 20м(5,5-6 сек.) (П).				(1-стр64)
МАЙ 2	Летние виды спорта	<b>Закреплять</b> умения ходить на пятках, ловить мяч; <b>Диагностировать</b> умение метать набивные мешочки на дальность, выполнять бросок мяча двумя руками из-за головы. <b>Развивать:</b> координацию движений.	Равнение по ориентирам(С); Ходьба на пятках(З); Бег в колонне по одному(С).	С мячом	1. Прыжки с короткой скакалкой (П); 2. Ловля мяча, брошенного воспитателем(расстояние до 100см)—(П). 3.Метание на дальность(С); 4.Бросок набивного мяча (С);	«Ловишки с ленточками»  ИМП: «Кто тише» (на внимание)	Лестница; Скакалки, мячи, ленточки –на каждого ребёнка; Набивные мешочки на каждого ребёнка; Набивной мяч (вес1кг)-2шт.
МАЙ 3	Здравствуй, лето!	<b>Совершенствовать:</b> умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами; <b>Развивать</b> ловкость.	Построение в колонну по три(С); Ходьба в разных направлениях; Бег в колонне по одному со сменой ведущего (С).	С флажками	1.Прыжки с поворотом кругом(З); 2.Ползание между предметами (С); 3. Отбивание мяча правой и левой рукой (5 раз подряд) – (З);	«Найди себе пару» (с бегом)	Мячи –на каждого ребёнка; Дуги-5-6шт.; Флажки-по паре на каждого ребёнка  (1-Стр.65-66)
МАЙ 4	Что мы знаем и умеем. Мониторинг	<b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Совершенствовать:</b> умения ходить с мешочком на голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на другой.	Построение в колонну по два(С); Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево); Бег с одного угла площадки на другой (С).	Без предметов	1.Ходьба с мешочком на голове(С);	1.«Лиса в курятнике»(с лазанием и бегом) 2. «Котята и щенята»(ползание) 3.»Сбей кеглю»(катание мяча) 4.»Стадо и пастух» (с бегом)	Мешочки с песком по количеству детей; Кегли и маленькие мячи- по количеству детей; Гимнастические скамейки- 2шт.;

## СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5-6 лет)

Основные направления работы	Планируемые результаты:
<p><b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b></p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие силы</p> <p>Развитие ловкости</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации</p>	<p>Развитие физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости и силы во время выполнения упражнений, совершенствовать чувства равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве</p> <p>Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10 – 30 м), в разных исходных положений и на разные сигналы;</p> <p>ОУ без предметов, с мячом, обручем, палкой в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования; игры – эстафеты; спортивные игры (настольный теннис, футбол, баскетбол, городки, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде)</p> <p>Бросание, катание, метание вдаль, прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощением (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазание по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога, левая нога, левая нога, правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога, правая нога, левая нога, левая рука), подвижные игры. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты ОУ. Ходьба и бег со сменой направлений, «полосы препятствий», упражнения на снарядах; спортивные игры, упражнения с предметами.</p> <p>Бег в медленном, среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1.5 -2 мин., прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, раскачивание на качелях.</p> <p>ОУ, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием.</p> <p>Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая прямая, поднята вверх, в сторону или назад «ласточка»; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, колене мешочек с песком, стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу; балансировать на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперед-с сторону, закрыв глаза.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, развитие и совершенствование двигательного умения и навыков.</p>

<p><b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</b> Ходьба и равновесие</p>	<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в присяде, в полуприсяде, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба с перестроением в пары, преодолений препятствий, с закрытыми глазами 4-5 м.; продолжительная ходьба в спокойной темпе 40-45 минут; ходьба по различной поверхности: песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам, верёвке на полу) диаметр 1.5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по доске, гимнастической скамейке, с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд, по наклонной доске вверх на носках, боком, приставным шагом. Сохранять равновесие. Кружиться в разные стороны. Балансирование на большом надувном мяче.</p>
<p>Бег</p>	<p>Бег на носках, с высоким поднимаем бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; со сменой направления, сменой темпа, с остановками, бег в сочетании с другими движениями (мячом, скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см; бег непрерывно в течении 2-3 мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90—150 (2-4раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8- 10 раз по 5м); бег в быстром темпе на 10 м. с хода; бег на скорость – дистанция 30м.</p>
<p>Катание, бросание, ловля, метание</p>	<p>Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча ( вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотом на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю поочерёдно руками (не менее 10-15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстоянии 6-8 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча об землю поочерёдно, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (1кг; метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4-5 м., метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м. от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой в движущуюся цель, на</p>

<p>Ползание и лазание</p>	<p>расстояние 6-12 м, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.</p> <p>Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкивая ногами; стоя на коленях; четвереньках, толкая головой мяч по скамейке, в сочетании с преползанием через предметы или подползанием под них. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвку ( высотой 40-50 см) (скамейки, брёвна). Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч, перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа; в сочетании со спусканием по наклонной доске; поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазание по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.</p>
<p>Прыжки</p>	<p>Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90-180 гр., с продвижением; прыжки с разным положением рук. Прыжки вверх из глубокого приседа, по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 5-6 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); на предметы пеньки, кубики, бревно (высотой до 20-40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч, с продвижением вперёд по гимнастической скамейке, с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (80-120 см), в высоту (30-40 см); в длину с разбега (80-190 см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов, с высоты 20-40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную, короткую скакалку, обруч, вращая его как скакалку.</p>
<p><b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</b> Построения и перестроения</p>	<p>Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно.</p> <p>Построение в колонну (самостоятельно) по одному, по двое, в несколько колон, кругов, шеренгу по росту, перестроение из колонны по одному, по два, три, четыре, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом переступанием и движением на углах; размыкание и смыкание на вытянутые руки в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй», останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p> <p>Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отражать образы, имитационные движения. Выполнять шаг польки; с притопом, приставные шаги с</p>

Танцевальные движения	<p>полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Выполнение ОУ из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.</p>
Спортивные упражнения	<p>Катать друг друга, кататься с горки по двое, выполняя повороты при спуске. Спускаясь с горы, достать подвешенный предмет; стоя на коленях на сидение; при спуске попадать в мишень, собирать расставленные вдоль склона флажки.</p> <p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам с помощью взрослого, скользить по горизонтальной ледяной дорожке стоя, присев, на одной ноге, с поворотами, выполнять движения руками. Скользить с небольшой горки на ногах, скатываться с горки на санках – ледянках.</p>
Игры с элементами спорта	<p>Кататься на роликовых коньках, двухколёсном велосипеде, самокате по прямой, по кругу, «змейкой», выполняя повороты направо, налево. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, переложить лыжи под рукой; ходить на них скользящим шагом друг за другом, переменным шагом по пересечённой местности, заложив руки за спину, обходя стоящие на пути предметы; делать повороты на лыжах на месте переступанием на 180 гр.; Ходить по лыжне «змейкой», «ёлочкой», подниматься на горку ступающим шагом и «полуёлочкой». Проходить на лыжах дистанцию спокойном темпе 1-2 км. Спускаться со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону, группой (4-5 чел.), взявшись за руки.</p> <p>Катание на коньках. Надевание, удерживание равновесия, выполнение пружинистых приседаний, скольжение на двух, одной ноге.</p>
Подвижные игры	<p>Знакомство с играми с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей,</p> <p>Самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные, комбинировать движения.</p> <p>Выполнять правила в играх</p>

Месяц неделя	Тип занятия (игровое название)	ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ	Упражнения вводной части занятия	ОРУ	Основные виды движений (ОВД)	Подвижные игры	Оборудование, инвентарь, методич. пособие, используемая литература(страница)
СЕНТЯБРЬ 1	Традиционная форма занятий Диагностика	<b>Учить:</b> Ползать на четвереньках, толкая головой мяч; <b>Упражнять:</b> в ходьбе по наклонной доске, <b>Диагностировать</b> умение бросать набивной мяч из-за головы и прыгать в длину с места; <b>Совершенствовать</b> умения и навыки бегать на носочках, строиться в круг; <b>Развивать</b> координацию движений.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в круг (с); Ходьба в колонне по 1(П); Бег на носочках (П).	Без предметов	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз(П); 2. Прыжки в длину с места (П)- игровое задание «Кто перепрыгнет самую широкую речку»; 3. Ползание на четвереньках с толканием головой мяча(расстояние 3-4м); 4. Бросок набивного мяча из-за головы.	«Мышеловка» (с бегом)  ИМП (игра малой подвижности) «У кого мяч»	Доски с крючками – 2 шт.; Маты, ковровая дорожка с разметкой; Мячи (диаметр 15-20см)- по количеству детей; Набивные мячи(вес 1кг) – 2шт.  (1-стр70)
СЕНТЯБРЬ 2	Традиционная форма занятий Диагностика	<b>Учить:</b> Ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; <b>Диагностировать:</b> метание мешочков вдаль; <b>Упражнять:</b> в умении бегать с высоким подниманием коленей, ползать на четвереньках змейкой; <b>Развивать:</b> равновесие и координацию движений.	Построение в шеренгу(П);  Ходьба на наружной стороне стоп(П); Бег с высоким подниманием колена(П).	С мячом	1. Ходьба по узенькой рейке( диаметр 1.5 –3 см) - (О); 2. Прыжки на двух ногах на месте( 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой (О); 3. Ползание на четвереньках змейкой (П); 4. Метание мешочков на дальность;	«Гуси- лебеди» (с бегом)  ИМП: «Найди и помолчи»	Рейка( диаметр 1.5 –3 см) ; Кегли-ориентиры- бшт. Мешочки с песком (вес 150гр)- по количеству детей; Мячи – по количеству детей  (1- стр70-71)
Месяц неделя	Тип занятия (игровое название)	ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ	Упражнения вводной части занятия	ОРУ	Основные виды движений (ОВД)	«Удочка» (с прыжками)	Оборудование, инвентарь, методич. пособие, используемая литература(страница)

<p style="text-align: center;">СЕНТЯБРЬ 3</p>	<p style="text-align: center;">Учебно- тренировочное занятие Осенние дары</p>	<p><b>Учить:</b> ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; <b>Совершенствовать:</b> навыки в ходьбе по ребристой доске; <b>Развивать:</b> равновесие.</p>	<p style="text-align: center;">Повороты направо, налево (П); Обычная ходьба, бег парами (П).</p>	<p style="text-align: center;">Без предметов</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по ребристой доске (С);</li> <li>2. Прыжки с короткой скакалкой(П);</li> <li>3. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой;</li> <li>4. Ловля мяча двумя руками ( не менее 10 раз подряд) –(О).</li> </ol>	<p>«Мы весёлые ребята» (с бегом)</p> <p>ИМП: «Сделай фигуру»</p>	<p>Ребристые доски-2 шт.; Скакалки, мячи (диаметр 10-15 см) – по количеству детей; Кегли или кубики для ориентиров – 8 шт.; (1- стр71) (4-стр9), (7-стр-81- для восп.итателей) Мешочки с песком - на каждого ребёнка</p>
<p style="text-align: center;">СЕНТЯБРЬ 4</p>	<p style="text-align: center;">Игровое занятие Какого цвета осень?</p>	<p><b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять</b> детей в ползании на четвереньках, ходьбе перекатом, перебрасывании предметов через препятствия.</p>	<p style="text-align: center;">Построение в колонну по одному (П); Ходьба с перекатом с пятки на носок (П); Бег змейкой(С).</p>	<p style="text-align: center;">С палкой</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по узенькой рейке( диаметр 1.5 –3 см) - (П);</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперёд(расстояние 2-3 м) - (П);</li> <li>3. Ползание на четвереньках с толканием головой мяча(расстояние 3-4м) - (П);</li> <li>4. Перебрасывание предметов через препятствие ( с расстояния 2м) .</li> </ol>	<p>«Караси и щука» (с бегом)</p> <p>ИМП: «Найди и помолчи»</p>	<p>Гимнастические палки по числу детей; Мешочки с песком и мячи- по количеству детей; Сетка в/б или резинка, натянутая поперёк зала; Рейка( диаметр 1.5 –3 см) ; (1- стр72) ( 4-стр.89)</p>



ОКТАБРЬ 1	Сюжетно-познавательное: Я расту здоровым	<b>Учить:</b> бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; <b>Упражнять:</b> в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой.	Построение в колонну по два (П); Ходьба на пятках (П); Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин.)—(О).	Без предметов	1.Ходьба по гимнаст. скамейке через набивные мячи (О); 2. Прыжки на двух ногах на месте(30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой(П); 3. Ползание на животе, подтягиваясь руками (П); 4.Ловить мяч двумя руками ( не менее 10 раз подряд)-(П).	«Бездомный заяц» (с бегом)  ИМП: «Эхо»	Гимнастич. скамейки- 2шт; Набивные мячи –4шт; Мячи диаметр15-20см по количеству детей; Трад.зан.-(1-стр72-73) Сюж.-позн..- (5-стр.12, 111) Картинки с изображением ем перелётных птиц
ОКТАБРЬ 2	Сюжетно- ролевое Познаем себя	Учить: ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; Упражнять: в умении ползать между предметами, строится в колонну по трое.	Построение в колонну по трое(П); Ходьба на носочках( руки за головой)-(О); Бег с высоким подниманием колена(П).	С кеглями	1.Кружение парами, держась за руки(П); 2. «Удочка» 3. Ползание между предметами в чередовании с ходьбой(П); 4. Прокатывание набивных мячей весом 1кг (О).	«Хитрая лиса» (с бегом)  ИМП: «Летает- не летает»	Набивные мячи –6шт.; Мешочек на верёвке(удочка); Кегли- по количеству детей; (1-стр73) (6 -стр.15)
ОКТАБРЬ 3	Я и моя семья. Профессия моих родителей	Учить: бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, ползать, опираясь на предплечья и колени; Упражнять: в метании предметов на дальность; Совершенствовать: умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Построение в колонну по одному(З); Ходьба на пятках (З); Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках(О).	С большим мячом	1.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине(О); 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд ( на расстояние 3-4м)-С; 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (О); 4.Метание предметов на дальность в горизонтальную цель(П).	«Гори, гори ясно!» (с бегом)	Мячи (диаметр 20-25см)- на каждого ребёнка; Гимн. скамейки- 2 шт.; Набивные мешочки(вес 150гр)- по количеству детей; Мишени-2 шт; (1-стр.74) Сюж. (5- стр.22)

ОКТАБРЬ 4	Игровое Откуда хлеб к нам пришел	<b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять:</b> в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия, прокатывать мяч весом в 1кг; <b>Развивать:</b> координацию движений.	Повороты направо, налево, кругом(*П); Ходьба по прямой(З); Непрерывный бег в медленном темпе( в теч.1,5 - 2 мин.)-- (П);	С малым мячом	1. Ходьба по гимн. скамейке через набивные мячи (П); 2. Прыжки «С кочки на кочку»; 3. Ползание под дугу высотой 50см правым и левым боком(П); 4. Прокатывание набивных мячей (вес 1кг) -(П).	«Ловишки» (с бегом)  ИМП: «Найди и помолчи»	Малые мячи (диаметр 6-10см)- по количеству детей; Дуги высотой 50см- по дуге на каждую пару детей; Набивные мячи весом 1кг- на каждую пару детей по одному мячу; Кружки «кочки» из линолеума –10шт; (1-стр.74-75)
НОЯБРЬ 1	Учебно- тренировочное занятие Моя малая Родина	<b>Учить:</b> отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; <b>Упражнять:</b> в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; <b>Развивать:</b> координацию движений.	Размыкание и смыкание(С); Ходьба на носочках, руки за головой(П); Бег с одного края площадки на другой(З).	С обручем	1.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (П); 2.Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см (О); 3.Ползание по гимнаст. скамейке с опорой на предплечья и колени (П); 4.Отбивание мяча от пола с продвижением (шагом) вперед на расстояние 5-6 м (О).	«Мы весёлые ребята» (с бегом)  ИМП: «Угадай по голосу»	Гимн. скамейки- 2 шт.; Обручи – по количеству детей; Мячи –по количеству детей; Маты. (1-стр.75-76) Уч.- тренир(4-стр 23)
НОЯБРЬ 2	Моя страна	<b>Учить:</b> перелезть через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность; <b>Закреплять</b> умения бегать по наклонной доске на носочках; <b>Развивать:</b> равновесие	Построение в колонну (С); Ходьба, сохраняя правильную осанку4 Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках(З).	С палкой	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4м)— (П); 2. Перелезание через несколько предметов подряд (О); 3. Метание предметов на дальность(не менее 5-9м) –(О).	«Перебежки» (с бегом)  ИМП: «Летает-не летает»	Поролоновые модули для перелезания; Мешочки с песком и гимн. палки – по количеству детей; Наклонная доска-2шт.; (1-стр76) Сюж.-игр. (4-стр.89)

<p>НОЯБРЬ 3</p>	<p>Главный город России</p>	<p><b>Учить:</b> бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носочках; <b>Упражнять:</b> в умении ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями; <b>Развивать:</b> координацию движений.</p>	<p>Перестроение в колонну по три (П); Ходьба вдоль границ зала(З); Бег боком приставными шагами(О).</p>	<p>С флажками</p>	<p>1.Ходьба по гимн. скамейке на носочках(О); 2. Игра «Не оставайся на полу»; 3.Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой; 4. Ловля мяча двумя руками(не менее 10 раз).</p>	<p>«Пустое место» (с бегом)</p>	<p>Гимн. скамейки-2шт.; Гимн. стенка; Дуги и поролоновые модули; Мячи – по одному мячу на пару детей. (1-стр.76) (4-стр.96)</p>
<p>НОЯБРЬ 4</p>	<p><b>Игровое занятие Уж осень</b> <b>проходит, спешит к нам зима.</b></p>	<p><b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять</b> в прыжках, Отбивании мяча от пола; <b>Закреплять</b> навыки в ходьбе по рейке.</p>	<p>Построение в круг(С);  Ходьба на наружных сторонах стоп(П);  Бег врассыпную(С).</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1.Ходьба по узенькой рейке(диаметр 1,5-3 см) - (З); 2.Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см)-(П); 3. Игра «Кто скорее доберётся до флажка»; 4.Отбивание мяча о пол с продвижением вперёд (шагом) на расстояние 5-6м (П).</p>	<p>«Парный бег»  ИМП: «Запрещённое движение»</p>	<p>Рейка (диаметр 1,5-3 см); Маты поролоновые; Флажки-6 шт.; 6 пролётов гимн. стенки; Мячи- на каждого ребёнка. (1-стр.77) (6- стр.43)</p>
<p>ДЕКАБРЬ 1</p>	<p>Сюж.-познавательное: Зимние забавы</p>	<p><b>Учить:</b> ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопком; <b>Упражнять:</b> в умении ходить по гимн. скамейке на носочках.</p>	<p>Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд (О); Ходьба приставным шагом направо и налево (О); Бег боком приставными шагами(П).</p>	<p>С обручем</p>	<p>1.Ходьба по гимн. скамейке на носочках.(П); 2.Прыжки ноги скрестно, ноги врозь (О); 3.Перелезание через несколько предметов(П); 4.Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками (О).</p>	<p>«Удочка» (с прыжками)  ИМП: «Угадай, что изменилось»</p>	<p>Гимн. скамейки-2 шт.; Поролоновые модули для перелезания- 2-4 шт.; Мячи и обручи- на каждого ребёнка; (1- стр.78) С.-п. (5-стр114) Картинки с изобр. Зимующих птиц</p>

<p>ДЕКАБРЬ 2</p>	<p>Физкультурно-познавательное Новый год спешит к нам в гости</p>	<p><b>Учить:</b> ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; <b>Закреплять:</b> навыки ходить на пятках; <b>Совершенствовать:</b> умения перестраиваться в колонну по три.</p>	<p>Построение в колонну по три(О); Ходьба в колонне по двое(О); Бег в чередовании с ходьбой(П).</p>	<p>С кубиками</p>	<p>1.Ходьба по гимнастич. скамейке с раскладыванием и собиранием предметов(О); 2. Прыжки в длину с места(не менее 80 см)(О); 3.Пролезание в обруч разными способами(О); 4. Игра с метанием в цель «Охотники и зайцы»</p>	<p>«Кто быстрее» (с бегом)  ИМП: «Съедобное- несъедобное»</p>	<p>Кубики- по два на каждого ребёнка; Гимн. скамейки-2шт.; Маты и ковровая дорожка с разметкой для прыжков в длину; Обручи – по одному на пару детей; Верёвка с мешочком(удочка); Мяч-1шт. (1-стр.78-79) (5-стр92)</p>
<p>ДЕКАБРЬ 3</p>	<p>Круговая тренировка</p>	<p><b>Учить:</b> ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок; <b>Упражнять:</b> в прыжках на мягкое покрытие; <b>Закреплять:</b> умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч. <b>Развивать</b> физические качества силу, ловкость, координацию движений</p>	<p>Равнение в затылок(о); Ходьба на наружных соронах стопы(П); Бег с высоким подниманием коленей(П).</p>	<p>С мячом</p>	<p>1.Ходьба по наклонной доске на носках (О); 2.Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см(П); 3.Ползание на четвереньках(расстояние 3-4м) с толканием головой мяча (П); 4.Прокатывание набивных мячей весом в 1кг (3).</p>	<p>«Затейники» (с бегом)</p>	<p>Мячи – на каждого ребёнка; Наклонные доски-2шт.; Маты поролоновые-2шт.; Набивные мячи весом 1кг- один на пару детей. (1- стр79) (6-стр.39) Карточки с графическим изображением упражнений</p>
<p>ДЕКАБРЬ 4</p>	<p>Игровое «Здравствуй. ёлка-ёлочка, зелёная иголочка!»</p>	<p><b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять:</b> в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча ввехрх и ловля его с хлопком; <b>Совершенствовать:</b> умения ходить по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд; Ходьба в колонне по двое(П); Бег врассыпную(С).</p>	<p>С обручем</p>	<p>1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.(С); 2.Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)- (П); 3. Игра с лазанием «Медведи и пчёлы» 4.Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка (П).</p>	<p>«Гуси-лебеди» (с бегом)  ИМП: «Будь моим хвостиком</p>	<p>Обручи- на каждого ребёнка; Наклонные доски-2шт; Гимн. стенка; Мяч - на каждого ребёнка. (1- стр.80)</p>

<p>ЯНВАРЬ 1</p>	<p>Приметы матушки -зимы</p>	<p><b>Учить:</b> бегать в среднем темпе, прыгать с высоты в обозначенное место, преребрасывать мяч; <b>Упрятажнь:</b> в умении ходить наклонной доске</p>	<p>Повороты направо, налево, кругом(П); Ходьба,сохраняя правильную осанку(С); Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м 2-3 раза) (О).</p>	<p>С палкой</p>	<p>1.Ходьба по наклонной доске на носочках(П); 2..Прыжки с высоты 30см в обозначенное место (О); 3.Ползание на четвереньках змейкой(С); Подбрасывание мяча из одной руки в другую(О).</p>	<p>«Мы весёлые ребята» (с бегом)  ИМП: «Сделай фигуру»</p>	<p>Гимн. палки- на каждого ребёнка; Наклонные доски-2шт.; Маты, скамейка гимн. для спрыгивания; Мячи (д. 10-15см)- на каждого ребёнка; (1-стр80) (6- стр. 23)</p>
<p>ЯНВАРЬ 2</p>	<p>«Зимняя Олимпиада»</p>	<p><b>Учить:</b> Учить бегать с высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; <b>Упражнять:</b> в прыжках разными способами, метании предметов на дальность.</p>	<p>Равнение в затылок (П); Ходьба в колонне по трое (О); Бег с высоким подниманием бедра (О).</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1.Ходьба по гимнаст. скамейке приставным шагом с мешочком песка на голове(П); 2.Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)- (П) 3.Пролезание в обруч разными способами(П); 4.Метание предметов на дальность (не менее 5-9м)—(П).</p>	<p>«Затейники»  ИМП: «Стоп»</p>	<p>Гимн. скамейки-2шт; Мешочки с песком- на каждого ребёнка; Обручи- один на пару детей; (1-стр.81-82) (7-стр122)</p>
<p>ЯНВАРЬ 3</p>	<p>Зимняя природа</p>	<p><b>Учить:</b> прыгать через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в стороны, лазить по гимнастической стенке с изменением темпа; <b>Упражнять:</b> в ходьбе по гимнастической скамейке; <b>Развивать</b> равновесие.</p>	<p>Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны (О); Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение 1,5 –2 мин. в медленном темпе</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>1.Ходьба по гимнастич. скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (П); 2.Прыжки через короткую скакалку (О); 3. Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа (О); 4.Игра «Брось флажок»</p>	<p>«Мышеловка» (с бегом)  ИМП: «Кто ушёл»</p>	<p>Малые мячи(диаметром 6-10см) – на каждого ребёнка по одному; Гимн.скамейки-2шт; Кубики- 12 шт; Скакалки и флажки - на каждого ребёнка; Гимнастическая стенка-6пролётов; (1-стр.82) (7-стр.116)</p>

ЯНВАРЬ 4	«Страна Спортландия»	<b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять:</b> в перебрасывании мяча с одной руки в другую, ходьбе в колонне по трое, в прыжках с высоты в обозначенное место.	Построение в круг(С); Ходьба в колонне по трое (П); Бег враспынную (С).	Без предметов	1.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (П); 2.Прыжки с высоты 30см в обозначенное место (П); 3. Игра с лазанием: «Пожарные на учении» 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую(П).	«Встречные перебежки»  ИМП: «Кто ушёл»	Гимн. скамейки-2шт; Маты для приземления; бпролётов гимн. стенки; Малые мячи (диаметр 6-10см)- по количеству детей. (1-стр.82-83) (7-стр. 125)
ФЕВРАЛЬ 1	Учебно- тренировочное занятие Профессия военных	<b>Учить:</b> перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с разбега; <b>Упражнять:</b> в ходьбе по наклонной доске, лазание по гимн. стенке с изменением темпа.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны(П); Ходьба приставным шагом вправо и влево; Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза)- (П).	С обручем в парах	1.Ходьба по наклонной доске боком( приставными шагами) с мешочком на голове(П); 2.Прыжки в длину с разбега(примерно100см)(О) 3.Лазание по гимнастической стенке(высота2,5м) с изменением темпа (п); 4.Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений (О).	«Встречные перебежки»  ИМП: «Отгадай, кто позвал»	Обручи – по числу детей; Наклонные доски-2шт; Маты-4шт; 6 пролётов гимнастич. стенки; Мячи (диаметр20-30см)- по одному мячу на каждую пару детей. (1-стр.83) (4-стр.26)
ФЕВРАЛЬ 2	Учебно-тренировочное занятие Герои нашей страны	<b>Учить:</b> ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезть с одного пролёта гимн. стенки на другой; <b>Упражнять:</b> в прыжках на двух ногах в чередовании с ходьбой, в метании предметов; <b>Развивать</b> ловкость и глазомер.	Перестроение в три колонны(П);  Ходьба вдоль стен зала с поворотом (О);  Челночный бег (3 раза по 10м)- (О)	Без предмета	1.Прыжки на двух ногах вместе(по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой (П); 2.Перелезание с одного пролёта на другой(О); 3. Игра на метание «Попади в обруч»	«Уголки» (с бегом)  ИМП: «Карлики и великаны»	6 пролётов гимнастической стенки; Мешочки для метания и обручи - на каждого ребёнка; (1- стр.84) (4-стр 32) Картонные колпачки- по числу детей

ФЕВРАЛЬ 3	Наша Армия	<p><b>Учить:</b> прыгать в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом переступанием;</p> <p><b>Упражнять:</b> в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд.</p> <p><b>Закреплять</b> знания о профессиях.</p>	<p>Повороты кругом переступанием (О);</p> <p>Обычная ходьба.</p> <p>Бег в среднем темпе(З)</p>	С флажками	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи (П);</p> <p>2.Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно высота 15-20см) – (О).</p> <p>3. Ползание через несколько предметов подряд (П);</p> <p>4.Метание предметов на дальность(не менее 5-9м)</p>	<p>«Акулы» (с бегом)</p> <p>Релаксация: «Покачаемся на волнах»</p>	<p>Гимн. скамейки-2шт;</p> <p>Набивные мячи- 6шт;</p> <p>Поролоновые модули для ползания-4шт;</p> <p>Мешочки с песком- на каждого ребёнка;</p> <p>(1-стр85)</p> <p>(5-стр-64)Аудиозапись с шумом моря, «Яблочко»</p>
ФЕВРАЛЬ 4	Сюжетно- игровое ; «Праздник 23 Февраля	<p><b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений;</p> <p><b>Упражнять:</b> в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений, прыжки в длину с разбега;</p> <p><b>Совершенствовать:</b> навыки и умения ходить по наклонной доске на носочках</p>	<p>Повороты направо, налево, кругом (П);</p> <p>Ходьба на пятках (С);</p> <p>Бег в среднем темпе (З).</p>	Без предметов	<p>1.Ходьба по наклонной доске на носочках (С);</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега (примерно 100см)- (П);</p> <p>3.Перелезание с одного пролёта на другой (П);</p> <p>4.Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений (П).</p>	<p>Эстафета «Проведи мяч, не задев мину»</p> <p>ИМП: «Кого не хватает»</p>	<p>Наклонные доски-2шт;</p> <p>Маты- 4шт;</p> <p>6 пролётов гимнаст. стенки;</p> <p>Мячи, гимнаст. палки - на каждого ребёнка;</p> <p>Кегли- 10 шт.</p> <p>(1-стр85)</p> <p>(7 –стр105) Картинки с изображением различных родов войск и военной техники</p>
МАРТ 1	Физкультурно – познавательное «К нам пришла весна» Мамин праздник	<p><b>Учить:</b> ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками;</p> <p><b>Упражнять:</b> в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую.</p> <p><b>Расширить</b> представление о характерных признаках весны, об образе жизни лесных зверей и птиц весной.</p> <p><b>Закреплять</b> знания названий детёнышей лесных животных.</p> <p><b>Воспитывать</b> бережное отношение к природе.</p>	<p>Повороты кругом с переступанием (П);</p> <p>Ходьба вдоль периметра зала с поворотом (П);</p> <p>Челночный бег (3 раза по10м) (П).</p>	С мячом	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками (О);</p> <p>2.Прыжки через короткую скакалку (П);</p> <p>3.Ползание между рейками (О);</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую (П);</p>	<p>«Зайчиха и зайчата» (с бегом)</p> <p>ИМП: «Назови детёныша»</p>	<p>Мячи (диаметр15-20см) и скакалки –на каждого ребёнка;</p> <p>Гимн. скамейки-2шт;</p> <p>(1-стр86)</p> <p>(5- стр.122)</p> <p>Картонные морковки- на пару детей одна шт.</p>

МАРТ 2	Традиции и обычаи нашего народа.	<p><b>Учить:</b> ходить, выполняя различные задания, метать предметы с расстояния;</p> <p><b>Упражнять:</b> в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа;</p> <p><b>Совершенствовать:</b> умение бегать на носочках.</p>	<p>Равнение в затылок (П);</p> <p>Ходьба с выполнением различных заданий (О);</p> <p>Бег на носочках (З).</p>	С кольцом	<p>1.Ходьба по гимнастич. скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (П);</p> <p>2. Прыжки в высоту с места прямо и боком(через 5-6 предметов высотой 15-20см) - (П);</p> <p>3. Лазание по гимнаст. стенке с изменением темпа (П);</p> <p>4.Метание предметов в цель(центр мишени на высоте 2.5м) с расстояния 3-4 м (О).</p>	<p>«Ловишки с ленточками» (с бегом)</p> <p>ИМП: «Сделай фигуру»</p>	<p>Кольца (диаметр 20см)- на каждого ребёнка;</p> <p>Гимн. скамейки-2шт;</p> <p>Кубики-6шт;</p> <p>Поролоновые модули-10шт;</p> <p>6 пролётов гимнастич. стенки;</p> <p>Мишени-2шт;</p> <p>Малые мячи(диаметр6-10см). (1-стр.87) (6-стр.21)</p> <p>Ленточки- на каждого ребёнка.</p>
МАРТ 3	Мой край родной	<p><b>Учить:</b> бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли;</p> <p><b>Упражнять:</b> в прыжках разными способами;</p> <p><b>Совершенствовать:</b> умение ходить на носочках, руки за головой.</p>	<p>Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны (П);</p> <p>Ходьба на носочках руки за голову (С);</p> <p>Бег на скорость(20м примерно за 5-5,5 сек) (О).</p>	Без предметов	<p>1.Кружение парами, держась за руки (З);</p> <p>2.Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)- (П);</p> <p>3. Пролезание в обруч разными способами (П);</p> <p>4.Перебрасывание мяча с отскоком от пола (О).</p>	<p>«Хитрая лиса» (с бегом)</p> <p>ИМП: «Шалтай-Болтай»</p>	<p>Обручи и мячи (диаметр 15-20см) – на пару детей один обруч и мяч; (1-стр. 87-88)</p>
МАРТ 4	Народные игрушки	<p><b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений;</p> <p><b>Упражнять:</b> в умении пролезать между рейками, ходить с прокатыванием перед собой мяча;</p> <p><b>Совершенствовать:</b> умение ходить вдоль стен зала с поворотом.</p>	<p>Повороты кругом с переступанием (П);</p> <p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом (С);</p> <p>Челночный бег (3 раза по10м) (П)..</p>	С мячом	<p>1.Ходьба с прокатыванием перед собой мяча двумя руками (П);</p> <p>2.Игра «Кто лучше прыгнет?»</p> <p>3.Ползание между рейками (П);</p> <p>4.Игра «Мяч водящему»</p>	<p>«Мы весёлые спортсмены» (с бегом)</p> <p>ПГ: «Пальчики шагают»</p>	<p>Мячи – по количеству детей;</p> <p>Лестница (или 6 палок и 2 скамейки для ползания); (1-стр.88) (6-стр34,62)</p>



<p style="text-align: center;">АПРЕЛЬ 1</p>	<p style="text-align: center;">Весна –красна. По сказке «Заюшкина избушка»</p>	<p><b>Учить:</b> прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад; <b>Упражнять:</b> в умении перелезть с одного пролёта на другой; <b>Совершенствовать:</b> умение ходить по наклонной доске с мешочком на голове; <b>Развивать</b> равновесие.</p>	<p>Построение в три колонны (П); Ходьба в колонне по одному.  Бег врассыпную(С).</p>	<p style="text-align: center;">Первое заняти- с кеглями Второе- сюжетное в движении без предметов</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске боком с мешочком на голове (С); 2. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад (О); 3. Перелезание с одного пролёта гим. стенки на другой (П); 4. Метание предмета в цель (П).</p>	<p>«Бездомный заяц» (с бегом)  ИМП: «Найди Лису-плутовку»</p>	<p>Кегли - по две штуки на каждого ребёнка; Наклонные доски-2шт; Скакалки - по количеству детей; Гимнастическая стенка; Мешочки и мишени для метания. (1-стр.89) («Физкультура для малышей»-стр.26) Избушки из картона, мягкие игрушки зайца и лисы, маски быка, волка, медведя, петушка</p>
<p style="text-align: center;">АПРЕЛЬ 2</p>	<p style="text-align: center;">«В космонавты я б пошёл, пусть меня научат»</p>	<p><b>Учить:</b> бегать на скорость; <b>Упражнять:</b> в умении прыгать в длину с разбега, отбивать мяч о землю; <b>Совершенствовать:</b> умения и навыки в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием посередине. <b>Расширять</b> знания о космосе, первых космонавтов</p>	<p>Построение в круг (П);  Ходьба с выполнением различных заданий (П);  Бег на скорость (30м примерно за 7,5-8,5 сек.) – (О).</p>	<p style="text-align: center;">С кубиками</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием посередине (С); 2. Прыжки в длину с разбега( примерно100см) (П); 3. Игра с лазанием «Медведь и пчёлы»; 4. Отбивание мяча о землю с продвижением вперёд на расстояние 5-6м)- (П).</p>	<p>«Ждут нас быстрые ракеты» (с бегом)  Релаксация: «Невесомость»</p>	<p>Кубики по два на каждого ребёнка; Гимн. скамейки -2шт; Маты- 4шт; Мяч - на каждого ребёнка;  (1-стр.89-90) (7-стр.98) Картинки с изображением космонавтов, космических кораблей, космоса</p>
<p style="text-align: center;">АПРЕЛЬ 3</p>	<p style="text-align: center;">Герои ВОВ</p>	<p><b>Учить:</b> поворотам кругом прыжком; <b>Упражнять:</b> в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч; <b>Совершенствовать:</b> умение бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места. <b>Закреплять</b> у детей понятия «транспорт»; Развивать внимание, воображение</p>	<p>Повороты кругом прыжком (О); Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках (С).</p>	<p style="text-align: center;">Без предметов</p>	<p>1.Ходьба по узенькой рейке (С); 2.Прыжки в длину с места (не менее 80см)- (С); 3. Ползание на четвереньках(расстояние 3-4 м), толкая головой мяч (П) ; 4.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками(не менее 10раз подряд) – (П).</p>	<p>«Мы весёлые ребята»  ИМП: «Стоп»</p>	<p>Рейка диаметром 1,5-3см; Ковровая дорожка с разметкой; Мячи- по количеству детей; (1-стр.90) (7-стр.106) Модули –кочки)</p>

<p style="text-align: center;">АПРЕЛЬ 4</p>	<p style="text-align: center;">Праздник весны и труда</p>	<p><b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений;  <b>Упражнять:</b> в беге на скорость в метании предметов в центр мишени;  <b>Совершенствовать:</b> умения и навыки прыгать на мягкое покрытие. Ходить по наклонной доске.  <b>Закреплять</b> у детей понятия «транспорт»;  <b>Развивать</b> внимание, воображение</p>	<p>Повороты кругом переступанием (С);  Обычная ходьба.  Бег на скорость (30м примерно за 7,5-8,5 сек.) – (П).</p>	<p style="text-align: center;">С обручем</p>	<p>1.Ходьба по наклонной доске (С);  2. Прыжки на мягкое покрытие на высоту 20см (С);  3. Ползание по гимн. скамейке с опорой на предплечья и колени (С);  4.Метание предметов в цель (С).</p>	<p>«Пустое место» (с бегом)»</p> <p style="text-align: center;">ИМП: «Светофор»</p>	<p>Обручи- по количеству детей;  Маты;  Гимн. скамейки;  Мешочки с песком- по количеству детей;  Мишени(или обручи);  (1-стр91).  (5-стр.126)  Карточки зелёного, жёлтого и красного цвета</p>
<p style="text-align: center;">МАЙ 1</p>	<p style="text-align: center;">Велики День Победы</p>	<p><b>Учить:</b> бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку;  <b>Упражнять:</b> в умении бросать и ловить мяч с хлопком;  <b>Совершенствовать:</b> умение строиться в колонну по одному.  <b>Диагностировать</b> умение выполнять бросок мяча на дальность двумя руками из-за головы и прыжок в длину с места.</p>	<p>Построение в колонну по одному (С);  Ходьба в колонне по двое.  Бег с препятствиями (О).</p>	<p style="text-align: center;">С мячом</p>	<p>1.Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)- (О);  (Второе занятие- прыжок в длину с места)  2. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками (С);  3. Бросок мяча на дальность двумя руками из-за головы (П).</p>	<p>«Сделай фигуру» (с бегом)</p> <p style="text-align: center;">ИМП: «Хвостик»</p>	<p>Мячи- на каждого ребёнка;  Длинная скакалка-1шт;  Гимн. скамейка-2шт;  Набивной мяч весом 1кг  Ковровая дорожка с разметкой  (1-стр.91);</p>
<p style="text-align: center;">МАЙ 2</p>	<p style="text-align: center;">Скоро лето к нам придёт</p>	<p><b>Учить:</b> бегать мелким и широким шагом  <b>Упражнять:</b> в ходьбе по гимнастической скамейке.  <b>Диагностировать</b> умение метать набивной мешочек на дальность правой и левой рукой..</p>	<p>Перестроение в колонну по два (С);  Ходьба с высоким подниманием бедра (С);  Бег мелким и широким шагом (О).</p>	<p style="text-align: center;">Без предметов</p>	<p>1.Ходьба по гимн. скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (П);  2. Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад (П);  3. Игра «Пожарные на учении».  4.Метание на дальность(С)</p>	<p>«Космонавты»</p> <p style="text-align: center;">ИМП: «Что изменилось»</p>	<p>Гимн. скамейка-2шт;  Скакалки по количеству детей;  Гимн. стенка -6 пролётов;  Мячи - на каждую пару один;  Мешочки для метания(весом 150гр)  (1-стр.92)</p>

<p>МАЙ 3</p>	<p>Мой любимый детский сад. «Туристы»</p>	<p><b>Упражнять:</b> в умении ползать на четвереньках через несколько предметов подряд; <b>Совершенствовать:</b> умения и навыки ходить по наклонной доске боком. <b>Развивать</b> координацию движений и ловкость.</p>	<p>Равнение в затылок (С); Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10м) (С).</p>	<p>С обручем</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске боком (С); 2. Ползание через несколько предметов (П); 3. Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд (П);</p>	<p>Эстафета: «Кто скорее перенесёт в ложке картошку»  ИМП: «Эхо»</p>	<p>Обручи - по количеству детей; Мячи (диаметр 19-15 см); Скамейки; (1-стр.93) (6-стр.32) 2 ложки, 2 картошки.</p>
<p>МАЙ 4</p>	<p>«Чему мы научились»</p>	<p><b>Формировать</b> умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять</b> в прыжках через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывание различными способами.</p>	<p>Перестроение в колонну по три (С); Ходьба на наружных сторонах стоп (С); Бег мелким и широким шагом (П).</p>	<p>Самостоятельный выбор упражнения по словесному описанию инструктора</p>	<p>1. Кружение парами, взявшись за руки (С); 2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) - (П); 3. Игра «Кто скорее доберётся до флажка»; 4. перебрасывание мяча различными способами (П).</p>	<p>«Встречные перебежки» (с бегом)  ИМП: «Тише едешь - дальше будешь»</p>	<p>Короткие скакалки – на каждого ребёнка; Длинная скакалка - 1 шт; Флажки - 6 шт.; 6 пролётов гимнастических стенок; Мячи - на каждого ребёнка. (1-стр.93) (4-стр.37)</p>

**СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6-7(8) лет)**  
**(подготовительный к школе возраст)**

Основные направления работы	Планируемые результаты:
<p><b>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</b></p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие силы</p> <p>Развитие ловкости</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации</p> <p><b>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</b></p>	<p>Развитие физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости и силы во время выполнения упражнений, совершенствовать чувства равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве</p> <p>Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10 – 30 м), в разных исходных положений и на разные сигналы; ОУ без предметов, с мячом, обручем, палкой в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования; игры – эстафеты; спортивные игры (настольный теннис, футбол, баскетбол, городки, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде)</p> <p>Бросание, катание, метание вдаль, прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощением (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением;</p> <p>лазание по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога, левая нога, левая нога, правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога, правая нога, левая нога, левая рука), подвижные игры. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты ОУ. Ходьба и бег со сменой направлений, «полосы препятствий», упражнения на снарядах; спортивные игры, упражнения с предметами.</p> <p>Бег в медленном, среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1.5 -2 мин., прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, раскачивание на качелях.</p> <p>ОУ, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием.</p> <p>Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая прямая, поднята вверх, в сторону или назад «ласточка»; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, колене мешочек с песком, стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу; балансировать на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперед-с сторону, закрыв глаза.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, развитие и совершенствование двигательного умения и навыков.</p>

Ходьба и равновесие	<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в присяде, в полуприсяде, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба с перестроением в пары, преодоления препятствий, с закрытыми глазами 4-5 м.; продолжительная ходьба в спокойной темпе 40-45 минут; ходьба по различной поверхности: песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам, верёвке на полу) диаметр 1.5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по доске, гимнастической скамейке, с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд, по наклонной доске вверх на носках, боком, приставным шагом. Сохранять равновесие. Кружиться в разные стороны. Балансирование на большом надувном мяче.</p>
Бег	<p>Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; со сменой направления, сменой темпа, с остановками, бег в сочетании с другими движениями (мячом, скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см; бег непрерывно в течении 2-3 мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90—150 (2-4раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8- 10 раз по 5м); бег в быстром темпе на 10 м. с хода; бег на скорость – дистанция 30м.</p>
Катание, бросание, ловля, метание	<p>Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча ( вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотом на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю поочередно руками (не менее 10-15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстоянии 6-8 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча об землю поочередно, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (1кг; метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4-5 м., метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м. от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой в движущуюся цель, на</p>

<p>Ползание и лазание</p>	<p>расстояние 6-12 м, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов.</p> <p>Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкивая ногами; стоя на коленях; четвереньках, толкая головой мяч по скамейке, в сочетании с преползанием через предметы или подползанием под них. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвку ( высотой 40-50 см) (скамейки, брёвна). Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч, перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа; в сочетании со спусканием по наклонной доске; поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазание по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.</p>
<p>Прыжки</p>	<p>Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90-180 гр., с продвижением; прыжки с разным положением рук. Прыжки вверх из глубокого приседа, по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 5-6 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); на предметы пеньки, кубики, бревно (высотой до 20-40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч, с продвижением вперёд по гимнастической скамейке, с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (80-120 см), в высоту (30-40 см); в длину с разбега (80-190 см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов, с высоты 20-40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную, короткую скакалку, обруч, вращая его как скакалку.</p>
<p><b>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</b> Построения и перестроения</p>	<p>Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно.</p> <p>Построение в колонну (самостоятельно) по одному, по двое, в несколько колон, кругов, шеренгу по росту, перестроение из колонны по одному, по два, три, четыре, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом переступанием и движением на углах; размыкание и смыкание на вытянутые руки в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй», останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>
<p>Танцевальные движения</p>	<p>Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отражать образы, имитационные движения. Выполнять шаг польки; с притопом, приставные шаги с</p>

Общеразвивающие упражнения	<p>полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме.</p> <p>Выполнение ОУ из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.</p>
Спортивные упражнения	<p>Катать друг друга, кататься с горки по двое, выполняя повороты при спуске. Спускаясь с горы, достать подвешенный предмет; стоя на коленях на сидение; при спуске попадать в мишень, собирать расставленные вдоль склона флажки.</p> <p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам с помощью взрослого, скользить по горизонтальной ледяной дорожке стоя, присев, на одной ноге, с поворотами, выполнять движения руками. Скользить с небольшой горки на ногах, скатываться с горки на санках – ледянках.</p>
Игры с элементами спорта	<p>Кататься на роликовых коньках, двухколёсном велосипеде, самокате по прямой, по кругу, «змейкой», выполняя повороты направо, налево. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, переложить лыжи под рукой; ходить на них скользящим шагом друг за другом, переменным шагом по пересечённой местности, заложив руки за спину, обходя стоящие на пути предметы; делать повороты на лыжах на месте переступанием на 180 гр.; Ходить по лыжне «змейкой», «ёлочкой», подниматься на горку ступающим шагом и «полуёлочкой». Проходить на лыжах дистанцию спокойном темпе 1-2 км. Спускаться со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону, группой (4-5 чел.), взявшись за руки.</p> <p>Катание на коньках. Надевание, удерживание равновесия, выполнение пружинистых приседаний, скольжение на двух, одной ноге.</p>
Подвижные игры	<p>Знакомство с играми с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, Самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные, комбинировать движения. Выполнять правила в играх</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ для ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ.**

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
СЕНТЯБРЬ 1	ниторинг	<p><b>Учить:</b> Ползать на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами; Прыгать на двух ногах разными способами; <b>Диагностировать</b> умение прыгать в длину с места и бросать мяч двумя руками из-за головы; <b>упражнять</b> в умении ходить по гимн. скамейке приставным шагом;</p>	<p>Построение в колонну по одному(П). Ходьба на носках. Бег в колонне по одному(П).</p>	Без предмета	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с различным положением рук.(П) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места. 3. Диагностирование умения прыгать в длину с места (П). 4.Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами(О). 5. Диагностировать умение бросать мяч двумя руками из-за головы</p>	<p>Игра «По местам» (По сигналу дети находят свои места в колонне)  «Ловишка с лентами» (бег)</p>	<p>Скамейка -2шт., дорожка с разметкой, набивной мяч (весом 1кг), (1-стр.97)</p>
СЕНТЯБРЬ 2	«Держи осанку» Мониторинг	<p><b>Учить:</b> Перестраиваться из одной шеренги в две; рассчитывать на первый и второй; <b>Диагностировать</b> умение метать мешочек с песком (вес 150г) на дальность правой и левой рукой.</p>	<p>Расчёт на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две(О). Ходьба с набивным мешочком на голове (О). Бег на носочках(П)</p>	С мешочками	<p>1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове (О) 2.Прыжки с поворотом кругом (П) 3.Пролезание в обруч разными способами (П) 4. Диагностирование умения бросать набивной мешочек (150г) на дальность (П)</p>	<p>«Перемени предмет» (с бегом)</p>	<p>Скамейки -2шт., Мешочки с песком - по количеству детей, 2 обруча, (4-стр.9)</p>



Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
СЕНТЯБРЬ 3	Традиционная структура занятия «В лес по грибы, по ягоды»	<b>Учить:</b> перебрасывать мяч через сетку; ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; лазить по гимнастической стенке с изменением темпа. <b>Закреплять умения</b> ходить с разным положением рук, сохранять координацию движений.	Построение в шеренгу(С). Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена(П).	С мячом	1.Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки(О); 2. Прыжки через скакалку , вращая её вперед (П); 3. Перебрасывание мяча через сетку (О). 4. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках(П); 5. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа (П)	«Лягушки и цапли» (прыжки)	Скамейки-2шт., скакалки и мячи по числу детей (1-стр.98)
СЕНТЯБРЬ 4 4	Игровой метод Природа осенью	Беседа по теме <b>Учить:</b> формировать умения и навыки правильного выполнения движений; <b>Упражнять</b> в прыжках разными способами, в ползании на животе с подтягиванием руками ; <b>развивать</b> ловкость.	Расчёт на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две(П). Ходьба на пятках, руки за головой. Бег враспынную(П)	На гимнастических скамейках	«Полоса препятствий»: - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках Бег по скамейке на носках (П) - Прыжки через модули разной высоты (высота 15-20-30см) (П); - Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (П); - «Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Караси и щука» (бег)  ПГ-«Пять сыновей»	Доска-2шт., Скамейка- 2шт., Модули -12шт., Мячи- по количеству детей. (1-стр.99)

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
ОКТАБРЬ 1	Дом, в котором я живу	<p><b>Учить:</b> Ходить по узенькой рейке боком;</p> <p><b>развивать</b> устойчивое равновесие при ходьбе по рейке.</p> <p><b>Упражнять</b> в умении бегать в разных направлениях; Подлезать под дугу несколькими способами подряд</p>	<p>Перестроение в колонну по два. 3-4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»(О)</p> <p>Лёгкий бег на носках, меняя темп бега.</p> <p>Ходьба и бег через предметы(П)</p>	С рейкой (по 4 человека) (стр. 99-100)	<p>1. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1.5-3см)(О)</p> <p>2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд(О)</p> <p>3. Игра «Лягушки и цапля»</p> <p>4. Ползание под дугу несколькими способами подряд (П)</p> <p>5. Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой(О)</p>	<p>«Верёвка – змейка»</p> <p>«Быстро возьми, быстро положи» (Бег с переносом игрушек до ориентира)</p>	<p>Гимнаст. скамейка, Кубики, Верёвка, Мячи (4-стр.12)</p>
ОКТАБРЬ 2	«Моё село родное»	<p><b>Учить:</b> Бегать сгибая ноги сильно назад, прыгать с зажатым между ног мешочком с песком ; упражнениям в вися.</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе по гимнаст. скамейке, приседая на одну ногу; перебрасывать мяч через сетку;</p> <p><b>развивать</b> координацию движений.</p>	<p>Перестроение в колонну по трое. 3-4 раза менять направления движения по команде «Кругом!»(П)</p> <p>Ходьба на наружных сторонах стоп (П)</p> <p>Бег с захлёстыванием голени назад</p>	Аэробика	<p>1. Ходьба по гимнаст. скамейке, с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки(П)</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд на (5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком(О)</p> <p>3. На гимнаст. стенке: вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол(О).</p> <p>4. Перебрасывание мяча через сетку(П).</p>	<p>Игра «Ловля обезьян» (с лазанием и бегом)</p>	<p>Мешочки с песком, мячи – по количеству детей; бполётов гимнаст. стенки. Аудиозаписи ритмической музыки; (1-стр100)</p>

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
ОКТАБРЬ 3	Традиционная форма занятия «Земля наш общий дом»	<p><b>Учить:</b> ходить приставным шагом вперёд и назад; кружиться с закрытыми глазами; прыгать через верёвку на одной ноге вперёд и назад.</p> <p><b>Развивать</b> умения лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; развивать равновесие, ловкость, координацию движений.</p>	<p>Расчёт на первый-второй, перестроение в две шеренги. (П) Ходьба приставным шагом вперёд и назад (О) Бег мелки и широким шагом(П)</p>	С верёвкой (стр.101)	<p>1.Кружение с закрытыми глазами( с остановкой и выполнением различных фигур)(О) 2.Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад(О) 3.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа; вис, разведением ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол (П)</p>	<p>Игра с мячом: «Кто назвал- тот и ловит»  «Караси» (с бегом)</p>	Верёвка (дл. 5-6м); 6 пролётов гимнастической стенки; мяч (1-стр101)
ОКТАБРЬ 4	«Дети разных стран -друзья» Занятие, построенное на играх, эстафетах и игровых заданиях	<p><b>Учить</b> формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p> <p><b>Упражнять</b> в умении ходить по узенькой рейке прямо и боком, подлезать под дугу несколькими способами, прыгать на двух ногах разными способами.</p> <p>Занятие, построенное на играх, эстафетах и игровых заданиях.</p>	<p>Равнение в затылок (З) Перестроение в круг, в два круга. (П)  Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего (П)</p>	Игры:»Сбей кеглю», «Подбрось и поймай»	<p>1.Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (П) 2.Прыжки разными способами ( по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой) 3.«Кто быстрее через препятствия к флажку»(П) 4. Ползание под дугу несколькими способами подряд(высота 35-50см) 5.«Проползи и не задень»-подлезани е в воротца(П). 6. «10 передач»</p>	«Догони свою пару»	Рейка (диаметр 3см); Флажки –стойки - 2шт.; Дуги(высота 50см) – по одной на пару детей; Поролоновые модули(препятствия)-2шт.; Мяч - по одному на пару детей. (3- стр.93)

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
НОЯБРЬ 1	Традиционная форма занятия «Моя Родина –Россия»	<b>Учить</b> : Пролетать с одного пролёта на другой, ходить по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы, бегать в течение времени <b>Закреплять</b> умение строится в колонну по одному. <b>Развивать</b> ловкость	Построение в колонну по одному (З) Ходьба с изменением направления.  Бег в течение 2-3 минут (О)	Со скакалкой (стр. 102)	1.Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы (платки, верёвки)(О) 2.Прыжки через скакалку.(П) 3.Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20см(П) 4.Перелезание с одного пролёта гимн. стенки на другой по диагонали, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролёт и спуск вниз (О)	«Кто самый меткий?»  «Быстро возьми, быстро положи» (с бегом)	Скакалка - на каждого ребёнка; Скамейки- 2шт.; Верёвки(дл. 30-40см)-10шт.; 6 пролётов гимн. стенки; Кегли, мячи-по количеству детей (1-стр.102)
НОЯБРЬ 2	«Гимн, флаг, герб России» Занятие с элементами аэробики и акробатики	<b>Беседа по теме</b> <b>Учить</b> : Сочетать выполнение физических упражнений с ритмическими мелодиями; выполнять элементы акробатики; прыгать через набивные мячи; <b>Развивать</b> умение ходить приставным шагом вперёд и назад,	Повороты направо, налево, кругом(З)  Ходьба гимнастическим шагом, шагом с притопом, приставным шагом с приседанием (П)  Бег на носочках (С)	Аэробика	1.«Ласточка» 2. Кружение с закрытыми глазами( с остановкой и выполнением различных фигур)(О) 3. Стойка на лопатках «берёзка»; 4. Перекаты назад согнувшись; перекат вперёд и назад прогнувшись(О) 5. Прыжки через 6 набивных мячей, последовательно через каждый. (О)	«Дедушка-рожок»	Мячи –на каждого ребёнка; Набивные мячи-бшт.; Аудиозаписи ритмической музыки (4-стр.60)

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	З А Д А Ч И	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
НОЯБРЬ 3	«Москва – столица России» «Есть у нас весёлый мячик»	<b>Учить:</b> действовать с мячом, развивая точность, ловкость движений, двигательную самостоятельность.	Ходьба враспынную с ведением мяча, по сигналу- построение в две шеренги (девочки и мальчики - кто вперёд). Повторить 3 раза	С мячом	1.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз) 2.Метание мяча через натянутую верёвку двумя руками от груди(О); 3.Метание мяча вдаль(двумя и одной рукой) из разных исх. положений)	«Охотник и орёл» (с бегом и метанием в цель)  МПИ: «Спрячь руки!»	Большие мячи(дм20см), маленькие мячи - по количеству детей, Обручи, верёвка(дл.4-5 м);  (4-стр.23)
НОЯБРЬ 4	Традиционная форма занятия «Герои России»	<b>Учить:</b> Ползать под гимнастическую скамейку, бегать с различными заданиями, метать на дальность правой и левой рукой, развивать глазомер Беседа по теме.	Перестроение в колонну по три(П);  Размыкание и смыкание(С);  Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями(О).	С обручами	1.Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками(П); 2.Подлезаниепод гимнастическую скамейку несколькими способами подряд(П); 3.Метание на дальность левой и правой рукой	«Кто скорее докатит обруч до ориентира»  «Коршун и насадка» (с бегом)	Обручи –по количеству детей; Скамейки- 2шт.; Мячи - по количеству детей. (1-стр. 103)

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
ДЕКАБРЬ 1	Комплексное занятие «ЗИМА»	<b>Учить</b> ходить приставным шагом вправо и влево, размыкаться в колонне на вытянутые руки. <b>Упражнять</b> в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках. <b>Тренировать</b> в прыжках вверх из глубокого приседа. Обобщать и систематизировать знания детей о характерных признаках зимы, знакомить с природными особенностями зимних месяцев	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд(О);  Ходьба приставным шагом направо и налево(О)	Без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перепрыгивание через ленточку(П); 2. Прыжки вверх из глубокого приседа( по 5-6 прыжков(П)); 3. Перелезание через несколько предметов подряд(через сугробы);	«Медведь» (с бегом)  МПИ- «Подбери признак» ПГ : «Мы на ёлке веселились» Д Г: «Сдуй снежинку»	Гимнастическая скамейка, ленточка; мяч, обручи - по количеству детей (5-стр.139)
ДЕКАБРЬ 2	Круговая тренировка	<b>Учить:</b> умению ориентироваться при прохождении «станций», повторяя при этом математические знания счёта; <b>Развивать</b> физические качества силу, ловкость и координацию движений; <b>Тренировать</b> умение владеть мячом и прыгать через скакалку.	Различные виды ходьбы, бег спиной вперёд, бег с высоким подниманием бедра, бег и ходьба змейкой между кубиками.	С кубиками	Упражнения на станциях: 1. Броски в б/б кольцо. 2. Прыжки через кор. скакалку. 3. Отбивание мяча ракеткой. 4. Поднимание гантелей. 5. »Бегущая дорожка». 6. Лазание по канату. 7. Упр. на велотренажёре. 8. Упражнение на гимнаст. стенке для брюшного пресса. 9. Ведение мяча правой и левой рукой. 10. Вращение обруча.	«Лохматый пёс» (с бегом)  МПИ: «Шалтай-Болтай»	Минибаскетбольный мяч-2шт.; Скакалка; Ракетка, тен. мяч; Гантели 1кг; Тренажёр»бегущая дорожка»; Канат; обруч; велотренажёр. Аудиозапись ритм. музыки. (6-стр39)

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
ДЕКАБРЬ 3	Занятие по карточкам	<b>Учить:</b> «читать» задания по карточкам в виде пиктограммы (ИЗО+ счёт); <b>Развивать</b> физические качества силу, ловкость и координацию движений; <b>Тренировать</b> умения работать на тренажёрах.	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, спортивной ходьбой, приставным шагом. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, спиной вперёд, боковой галоп.	В движении	Задания - в карточках(раздаточном материале).Карточки представляют собой перечень движений, которые выполняет ребёнок в последовательности, расписанной в виде пиктограммы. Подбор движений для каждого ребёнка зависит от уровня развития его двигательных навыков. Над каждым движением ребёнок работает 1-2 мин. и по сигналу переходит к другому виду движений в соответствии с рисунком пиктограммы.	«Чья команда забросит 10 мячей в корзину»	Гантели 1кг; Велотренажёр; Скамейка; Тренажёр»бегущая дорожка»; Канат; обруч; Минибаскетбольный мяч-2шт.; Аудиозапись ритм. музыки (6-стр.41)
ДЕКАБРЬ 4	Игровое занятие Вс встречают Новый год, дружно встали в	<b>Учить</b> прокатывать мяч головой. <b>Упражнять</b> в бросании мяча способом «снизу», сохранении равновесия и перепрыгивании. <b>Воспитывать</b> выносливость?	Расчёт на первый-второй, перестроение в две шеренги (С).	Без предмета	Эстафеты: «Лепим снежный ком» «Катание на санках» «Катание на лыжах» «Приглашаем всех на ёлку: насекомых, птиц, зверят!»	МПИ: «Чем украшена ёлка» «Метели лютые сугробы намели»  ПГ : «Мы на ёлке веселились»	Мячи - по количеству детей, куб(высота30см)-2шт; Мешочки с песком, гимн. скамья. Корзина. Ёлки- стойки-2шт., «украшения» (5-стр.53)

ЯНВАРЬ 1		КАНИКУЛЫ					
ЯНВАРЬ 2	«Зимние Забавы» «Обруч- весёлый помощник и друг»	<b>Совершенствовать:</b> умения манипулировать обручем в различных двигательных заданиях. <b>Развивать:</b> двигательную самостоятельность и творчество.	Ходьба с обручем, выполняя различные задания; бег, стоя в обруче.	С обручами	Игровые задания и упражнения: 1. «Сумей остановиться», 2. «Придумай сам» 3. «Прокати- не урони» 4. «Не опоздай» 5. «Перенеси обруч» 6. Игра «Фигура с обручем» 7. Метание малого мяча в вертикальную цель(обруч) правой и левой рукой(расстояние 3м)  Рефлексия: свободно-самостоятельная творческая двигательная деятельность с обручем под разнохарактерный музыкальный аккомпанемент	«Бездомный заяц» (с бегом)	Обручи, малые мячи по числу детей Аудиозаписи. (3-стр.158)



Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
ЯНВАРЬ 3	Традиционная структура занятия «Зимние виды спорта»	<b>Учить:</b> прыгать на одной ноге вправо, влево; бегать с мячом по доске; перестраиваться в колонну по четыре. <b>Закреплять умения:</b> ползать на спине по гимнастической скамейке. <b>Развивать</b> координацию движений.	Перестроение в колонну по четыре (О) Бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой (О).	С мячом	1. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (Д 1,5-3см) (П); 2. Прыжки на одной ноге через линию вправо и влево (О) 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами(П); 4. Перебрасывание мяча через сетку(З)	«Ловишка, бери ленту» (с бегом)	Рейка (Д 1,5-3см); Гимн. скамейка-2шт.; Мячи - по одному на пару; Ленточки – каждому ребёнку; (1-стр.108)
ЯНВАРЬ 4	«Имняя природа» Сюжетно –игровое занятие <b>В царстве Снежной Королевы</b>	<b>Учить:</b> преодолевать препятствия разными способами, выполнять разворот на диске «Здоровья». <b>Совершенствовать:</b> ползание на четвереньках. <b>Развивать:</b> воображение, внимательность,	Рассказ, напоминающий сюжет сказки.  Виды ходьбы и согласно сюжета игрового занятия.	Без предметов (превратились в снежинок)	1. Ползание на четвереньках под дугами; 2. Переползание через валик на четвереньках в средней позиции задним ходом; 3. Прыжки боком через палки; 4. Разворот на диске «Здоровья»; 5. Ходьба с модуля на модуль, ходьба с мешочком на голове 6. Прыжок вверх, с доставанием колокольчика	«Греем руки»	Дуги 4 шт.; валик, мат, модули, гимн. палки-6шт.; Диск «Здоровье», поролоновые модули-14шт., 7 обручей маленьких, мешочки-по количеству детей канат, колокольчики-7 шт., аудиозаписи «Ветер»(серия «Звуки природы»), «К Элизе» Бетховена, «Времена года» Вивальди. (7-стр.137)

Месяц, неделя	Форма занятия (Игровое название)	ЗАДАЧИ	Вводная часть занятия	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Оборудование. Методическое пособие, литература
Февраль 1	Традиционная структура занятия	<b>Учить:</b> прыгать в длину с разбега; отбивать мяч в движении; <b>Упражнять</b> в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; <b>Развивать</b> ловкость.	Равнение в колонне (З)  Ходьба на носочках (С)  Непрерывный бег в течение 2-3 минут (П)	С лентой	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (П); 2. Прыжки в длину с разбега(180-190см) (О); 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног (П) 4. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении (О).	«Догони свою пару»	Ленты и мячи по количеству детей; Гимнастические скамейки-2шт.; Маты ; 6 пролётов гимнастической стенки; Аудиозаписи вальсовой музыки
Февраль 2	Занятие с элементами ритмики и акробатики	<b>Учить:</b> акробатическим элементам; <b>Развивать</b> физические качества, формировать интерес и эмоционально- положительное отношение к акробатическим упражнениям.	Ходьба, бег врассыпную по залу, на сигнал «шеренга» или «колонна» быстро построиться за ребёнком, имя которого называется.	Ритмическая гимнастика "Весёлая физкультура»	Акробатические упражнения (О): 1. «Пистолетик» 2. «Мостик» 3. «Лягушка» 4. «Складной ножик» 5. Кувырок вперёд.	Подвижная игра по желанию детей  МПИ: Покажи отгадку	Маты, аудиозапись ритмической музыки (4- стр.66)
Февраль 3	Сюжетно-игровое занятие «Тяжело в учении- легко в бою»	<b>Знакомить</b> детей с действиями бойцов различных родов войск, вовлекать в активное подражание способам действий, побуждать к творческому самовыражению; <b>Развивать</b> физические качества силу и ловкость.	Ходьба врассыпную, по команде «Рота, стройся!»- выстраиваются в колонну по три. Ходьба в колонне по три, бег с палками(с винтовками) в руках, выполнение заданий в движении бегом и шагом, перестроения в движении.	«Военные учения»	1. Метание мешочков в вертикальную цель: «Воздушная тревога-бьют зенитные установки»; 2. «Танковая атака»-метание в цель; 3. «Разветка»- проползание под дугами с колокольчиками; 4. «Взятие высоты»- лазание по гимн. стенке; 5. «Переправа через ущелье по верёвке»; 6. «Доставка боеприпасов»- бег с перевозкой груза.	Эстафеты-задания согласно сюжета задания с бегом метанием, лазанием и ползанием.э	Гимнастические палки, мешочки для метания - на каждого ребёнка; Мишени(«Танки», «самолёты»)- 4 шт.; Верёвка( длина 5-6м)-2 шт.; Гимнастическая стенка- 6 пролётов; Дуги с колокольчиками-6 шт.;

							Аудиозаписи военных маршей. (3 – стр.151)
<b>Февраль</b> <b>4</b>	Занятие по развитию способности к импровизации и творчеству двигательной деятельности «Царевна-лягушка»	<b>Учить:</b> Слушать и имитировать движения зверей, птиц, действия сказочных героев; <b>Развивать</b> умение проявлять творчество в двигательных действиях.	Ходьба и бег согласно сюжета сказки.	<b>В движении</b>	Игровые задания: 1 «Кто дальше бросит?» 2. Переправа через болото. 3. «Иголка и бисер» 4. «Это моя лягушка в коробчонке едет». 5. «Шел Иван-царевич по горам, по тёмным лесам...»- ходьба по скамейке, между кеглями. 6. Изображение медведя, селезня, зайца, Бабы- Яги, шуки, дуба и сюжетных действий повествования сказки, проявляя творческую способность импровизировать. 7. Прыжки вверх, доставая предмет;	Догонялки с прыжками (заяц зайца догоняет) Эстафета с бегом, неся на ракетке мяч.	Воланы(фломастеры с бумажными перьями на концах; Поролоновые модули (или пеньки); Кегли - 12 шт.; Скамейки-2шт.; «Утка», висящая на высоте выше поднятых рук детей; Ракетки и яйца от киндера или м. мячи- по числу детей; Аудиозаписи ритм. музыки (3-стр.174)
<b>Март</b> <b>1</b>	«Весёлая физкультура»	<b>Приобщать</b> детей к регулярным занятиям физкультурой; <b>Развивать</b> творческие способности в придумывании упражнений для утренней гимнастики, физкультурных пауз; <b>Воспитывать</b> дух соревновательности, уважительное отношение друг к другу.	Разгадывание загадок; «Самая весёлая зарядка получается под весёлую песенку» Во время запева движение произвольное	«Каждый делает зарядку»	1. Прыжки через скакалку; 2. Эстафетный марафон: - собери матрёшку; -закончи картинку;	«Караси и шуки» «Ловишки- ёлочки»	Скакалки -каждому ребёнку; Аудиозапись песни «Каждый делает зарядку»(муз. Ю, Чичикова, сл. Я. Халецкого) (3- стр.165)

Март 2	Традиционная форма занятий	<b>Учить</b> перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; <b>Закреплять</b> навыки и умение ползать на спине по гимнастической скамейке подтягиваясь руками	Ходьба с высоким подниманием коленей(С); Непрерывный бег в течение 2-3 минут(П)	С лентами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кружение с закрытыми глазами(с остановкой и выполнением различных фигур)- (П);</li> <li>2. Прыжки на одной ноге через линию(ленту) вправо и влево (П);</li> <li>3. Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (З);</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м) –(О).</li> </ol>	«Краски» ( с бегом)	Ленты - на каждого ребёнка; Гимнастические скамейки-2шт.; Мячи - на каждую пару детей по одному мячу; (1-Стр.113)
Март 3		<b>Учить</b> ходить в полуприседе, бросать мяч вверх с хлопком и поворотом; <b>Упражнять</b> в ходьбе с набивным мешочком на спине, прыжках в длину с разбега со средней скоростью.	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две (П) Ходьба в полуприседе (О); Бег со средней скоростью (80 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой(П)	С мешочками	Ходьба с набивным мешочком на спине (П);  Прыжки в длину с разбега (180-190 см (П);  Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом (О)4	«Бездомный заяц»	Мешочки с песком, мячи- на каждого ребёнка; Поролоновые маты; (1- Стр.114)
Март 4	«Весна пришла»	<b>Упражнять</b> детей в прыжках через короткую и длинную скакалку; тренировать в ходьбе по уменьшенной опоре; <b>Обобщать</b> знания о временах года , развивать внимание, творческое воображение , координацию речи и движений1, моторику.	«На лужаке поутру мы затеяли игру»- ходьба и бег по кругу, движения, действия, согласно речитатива.	Со скакалкой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу и делая хлопок под ней;</li> <li>2. Прыжки через длинную скакалку по одному;</li> <li>3.Пальчиковая гимнастика- игровое упражнение «Весна»</li> </ol>	«Скворцы и кошка»	Гимнастическая скамейка; Короткие и длинная скакалки; Маски скворцов и кошки; Мяч; (5-стр.160)
АПРЕЛЬ	Занятие с элементом	<b>Учить:</b> ходить в шеренгах <b>Формировать</b> акробатическую подготовленность, развивать точность и координацию	Построение в две шеренги у противоположных сторон площадки(О).	Ритмическая гимнастика	Акробатические упражнения (О): <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шпагат скольжением;</li> <li>2. Мостик на коленях;</li> <li>3. Угол;</li> </ol>	«Охота на лис»  МПИ: «Найди где спрятано»	Маты, аудиозапись ритмической музыки (4- стр.66)

		движений, ориентировку в пространстве	Ходьба шеренгами навстречу друг другу с ритмичным притопами, бег врассыпную, ходьба колонной с перестроением через середину тройками.		4. Перекат вперёд из стойки на лопатках; 5. Прыжки вверх на максимальную высоту.		
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>2</b>	«Полёт на Луну»	<b>Учить</b> сохранять статическое равновесие. <b>Упражнять</b> в прыжках, ходьбе по канату, метании. <b>Развивать</b> глазомер. <b>Упражнять</b> в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Различные виды ходьбы, бега (разминка космонавта)	«Полёт космонавта» (без предмета)	1. Упражнение в равновесии: статическое равновесие на мягком кубе на одной ноге, другая назад руки вперёд; 2. Прыжки из обруча в обруч; 3. Ходьба по канату боковым приставным шагом( носки на канате. Пятки на полу) 4. Метание мешочков вдаль левой и правой рукой. 5. Лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролёт, спуск.	«Земляне и инопланетяне» (с бегом и ловлей)  МПИ: релаксация «Парим в космосе»	Куб; 6 обручей; канат; Мешочки с песком- по количеству детей; Гимн. стенка; Аудиозаписи ; («Спейс», «Задиак», песня «14 минут до старта», минусовка песни «Лунный камень») (5-стр.46)
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>3</b>	«Чьи придумки лучше?»	<b>Учить</b> детей самостоятельно придумывать движения, стимулировать осознанность выбора, выразительность двигательных действий	Ходьба и бег врассыпную, по сигналу - остановка для показа какого-либо образа («Птицы!», «Звери!», «Рыбы!», «Дети!»)	С предметами и без них, проявляя творчество	1.Состязания выдумщиков – упражнения со скамейкой; 2. Конкурс «Выложи узор» 3.Игра «Выставка картин» 4. «Покажи отгадку движением»	«Трух-тух-тух, ходит по двору петух» (с бегом)	Мячи; Обручи; Палки; флажки- по количеству детей; 3 скамейки. (3-стр.163)
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>4</b>	Тренировочное занятие	<b>Учить</b> детей выполнять основные технические элементы игры баскетбол. <b>Способствовать</b> развитию точности, координации движений, увеличению двигательной активности.	Ходьба, бег с изменением направления, остановки в стойке баскетболиста	С мячом	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками ( то же из и.п. стоя на коленях); 2.Передача мяча друг другу в парах; 3.Ведение мяча правой и левой рукой; 4. Бросок в корзину.	«Охотник и орёл»	Мячи по числу детей. (4 – стр.53)

МАЙ 1	Традиционная форма занятия	<b>Учить</b> прыгать через скакалку парами, метать в движущую цель; <b>Упражнять</b> в умении ходить по гимн. скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать равновесие, координацию движений	Повороты налево. Направо. Кругом, ходьба широким и мелким шагом Непрерывный бег в течение 2-3 минут	Без предметов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотами кругом (П);</li> <li>2. Прыжки через длинную скакалку парами(О);</li> <li>3. Ползание на спине по гимн. скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами (С);</li> <li>4. Метание в движущуюся цель(О)</li> </ol>	«Коршун и насадка» (с бегом)	Гимнастические скамейки-2шт.; Длинная скакалка; Мешочки с песком - по числу детей; Медбол. (1- Стр.117)
МАЙ 2	Контрольное диагностирование	<b>Учить</b> прыгать через большой обруч; <b>Упражнять</b> в ходьбе с другими видами движений; <b>Развивать</b> ловкость ; <b>Диагностировать</b> силовые качества.	Размыкание и смыкание приставными шагами; Челночный бег (3-5 раз по 10м)	С обручем	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через большой обруч –как через скакалку(О);</li> <li>2. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> <li>3. Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой.</li> </ol>	По выбору детей	Обручи- по количеству детей; Набивной мяч (вес 1кг); Мешочки с песком( вес 150 гр.; Дорожка с разметкой
МАЙ 3	«Чему мы научились» Диагностирование	<b>Совершенствовать</b> полученные навыки в течение года в прыжках в длину с места, в упражнениях на скамейках, в лазании. <b>Закрепить</b> навыки самостоятельного выполнения упражнений; <b>стимулировать</b> осознанность выбора. <b>Диагностировать</b> скоростно-силовые качества.	Речь инструктора: « Дети, сегодня на занятии все упражнения вы будете выполнять самостоятельно. Я буду только подсказывать их название и то, на какие группы мышц они должны быть направлены»	Игра «Ровным кругом»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Различные виды ходьбы и танцевальных движений по скамейке(по творческому выбору детей);</li> <li>2. Ползание по скамейке, прыжки на скамейку и спрыгивание с неё;</li> <li>3. Отбивание мяча двумя руками от стенки.</li> <li>4. Прыжок в дину с места: кто перепрыгнет самую широкую «речку».</li> </ol>	«Перелёт птиц» (с бегом)  МПИ: «Запрещённое движение»	Гимнастические скамейки, маты, оборудование для лазания (наклонная лестница, гимнастическая стенка, доски с зацепами), мячи- по количеству детей. (4-стр37)

<p style="text-align: center;"><b>МАЙ</b> 4</p>	<p style="text-align: center;">«Туристический поход»</p>	<p><b>Формировать</b> стремление к самостоятельности в поиске способов и средств воплощения двигательного замысла, быстроту и лёгкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.</p> <p><b>Совершенствовать</b> навыки ходьбы и бега, ползания, прыжков.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества, уверенности в себе</p>	<p>Различные виды ходьбы в колонне по одному на носках, на пятках, в полу-приседе, высоко поднимая колени, по диагонали, построение в круг.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка туриста</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вопросы-ответы.</li> <li>2. Рассматривание карты(плана маршрута);</li> <li>3. «Пешком по стене»</li> <li>4. «Перекасти поле»</li> <li>5. «Через речку вплавь на спине»</li> <li>6. Кто самый выносливый</li> <li>7. Лучший друг на привале- мяч</li> </ol>	<p>Эстафета с бегом «Зажги костёр»</p> <p>МПИ: походная туристическая песня на привале «Вместе весело шагать»</p>	<p>Гимнастические палки, мячи, верёвки; Карты с планом маршрута, дуги. Наклонные доски. (3- стр.159, 5-стр. 81)</p>
---	--	---	---	---	--	---	---

**Описание форм, способов, средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитания, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Виды детской деятельности	Формы организации	Ключевая образовательная область	Цели и задачи примерной образовательной программы
Двигательная	ОД Подвижные игры Спортивные упражнения Занятия на тренажёрах Подвижные игры имитационного характера Игры на прогулке Физкультурные досуги, праздники Дни, недели здоровья Оздоровительная прогулка Утренняя гимнастика Закаливающие процедуры Динамические паузы и физминутки Самостоятельные подвижные игры Игры-соревнования Игры-эстафеты	Физическое развитие	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li> <li>• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>

**Организация предметно-пространственной среды**

Предметно-пространственная развивающая среда как социальное и предметное окружение, система материальных объектов деятельности ребёнка, в котором живёт и развивается ребёнок, значимый фактор развития личности ребёнка, из которой он, сам не осознавая, непрерывно черпает материал для обогащения памяти и сознания.

Помещение	Вид деятельности, процесс	Участники
Физкультурный зал	Образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Спортивные праздники, развлечения, досуги	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп, родители
	Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	Инструктор по физической культуре, дети дошкольных групп
	Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	Педагоги ДООУ, родители, дети
	Утренняя гимнастика	Воспитатели, дети всех возрастных групп



## Материально-техническое обеспечение:

Вид помещения функциональное использование	Оснащение
<b>Физкультурный зал</b> Физкультурные занятия Спортивные досуги Развлечения, праздники Консультативная работа с родителями и воспитателями	Оборудование по физическому развитию, нестандартное оборудование, физоборудование (мячи разных размеров, гимнастические палки, дорожки для ходьбы, скамейки, доски ребристые, мешочки с песком, кегли, кубики, скакалки, ленточки, флажки) Оборудование по физическому развитию, нестандартное оборудование, физоборудование(мячи разных размеров, гимнастические палки, дорожки для ходьбы, скамейки, доски ребристые, мешочки с песком, кегли, кубики, скакалки, ленточки, флажки) Оборудование по физическому развитию, нестандартное оборудование, физоборудование(мячи разных размеров, гимнастические палки, дорожки для ходьбы, скамейки, доски ребристые, мешочки с песком, кегли, кубики, скакалки, ленточки, флажки) Информационные стенды, интернет ресурсы
<b>Спортивная площадка</b> Физкультурные занятия Тестирование ОФП Проведение соревнований.	Оборудование по физическому развитию, нестандартное оборудование, Беговые дорожки 30м, 50м,200м.Прыжковая яма. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки; Футбольные ворота, площадка для игры в футбол.
<b>Минилыжная база</b>	Лыжи на ботинках и с мягким креплением,лыжные палки

## Особенности сотрудничества с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены

следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

## Работа с родителями

Разъяснять родителям (на информационном стенде, на сайте ДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1	Провести беседы на родительских собраниях: - Требования, предъявляемые на занятиях физической культуры. План работы на год. - Ознакомление с контрольными нормативами по физической подготовке. -Итоги стартовой диагностики ОФП. -О плане соревнований, к которым будут привлекаться родители	сентябрь	Лоншакова Л.Г воспитатели
2	Сделать опрос родителей, на какую бы тему по ф. к. и спорту хотели бы прослушать беседу, провести дискуссию или получить консультацию В каких соревнованиях хотели бы принять участие..	До октября	Воспитатели
4	Организовать родителей для участия в спортивно-массовых мероприятиях учреждения. - Соревнования по городкам(знакомство с игрой.ПГ - «Мама, папа,я –спортивная семья» - День Здоровья «Лыжня зовёт» - «Мой папа –супер!» - Всей семьёй на выполнение норм ГТО!	Согласно плана МБОУ НОШ с.Сигаево» и по результатам опроса родителей	Воспитатели,  учитель физкультуры
5	Организовать родителей для оказания помощи в хозработках и изготовлению мелкого спортивного инвентаря.	В теч. года	Воспит.д\с Уч.ф.к.
6	Проводить занятия- практикумы по физическому воспитанию в «Клубе молодой семьи»	1раз в квартал	Лоншакова Л.Г. психолог

<b>Методическое обеспечение</b>			
<b>Основная образовательная программа «Детский сад 2100»</b>	<p>Научные руководители: Д.И. Фельдштейн, Р.Н. Бунеев</p> <p>Авторский коллектив: И.А. Анохина, Н.В. Белякова, М.М. Борисова, Р.Н. Бунеев, Е.В. Бунеева, А.А.Вахрушев, Г.В. Гнайкова, Т.В. Гончарова, Н.А. Горлова, А.В. Горячев, О.А. Данилова, И.А. Дядюнова, О.М. Ельцова, Т.Р.Кислова, С.А. Козлова, М.В. Корепанова, Т.А. Котлякова, С.С. Кузнецова, З.И. Курцева, Л.В. Любимова, С.Ю. Максимова, С.В. Маланов, И.В. Маслова, С.В. Пашина, О.В. Сазонова, И.А. Смирнова, С.В. Соколова, О.А. Степанова, Л.В. Трубайчук, О.В. Чиндилова. Е.А. Якунина</p>	<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад – 2100», часть 1.</p> <p>Образовательные программы развития и воспитания детей младенческого, раннего, дошкольного возраста. для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста.</p>	<p>М.: ООО Баласс., 2016</p>
	<p>Научный редактор и составитель О.В. Чиндилова</p> <p>Авторский коллектив: Е.В. Бунеева, А.А.Вахрушев,</p>	<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад – 2100», часть 2.</p> <p>Образовательные программы по разным линиям развития и аспектам воспитания детей</p>	<p>М.: ООО Баласс., 2014</p>

	А.В. Горячев, Т.Р.Кислова, С.А. Козлова, М.В. Корепанова, Е.Е. Кочемасова, О.А. Куревина, З.И. Курцева, И.В. Маслова, Ю.И.Наумова, О.В. Пронина, С.И. Семенака, Е.В. Харлампова, О.В. Чиндилова.	младенческого, раннего и дошкольного возраста.	
Физическое развитие	Л.Н. Волошина	« Игратьте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.	М.: АРКТИ, 2004.
	Л.Д. Глазырина	Физическая культура - дошкольникам.	М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС,1999
	Л.Д. Глазырина	Физическая культура - дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений.	М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС,2000.
	Л.Д. Глазырина	Физическая культура - дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений.	М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС,2000.
	Л.Д. Глазырина	Физическая культура-дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений	М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС,2000.
	Н.С.Голицина	Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.	М.: «Издательство Скрипторий 2003».
	Н.Н. Ефименко	Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения.	Харьков: Веста: Издательство, 2004.
	Е.Ф. Желобкович	Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа.	М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
	О.М. Литвинова	Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-метод. Материалы, разработки	Волгоград: Учитель, 2007

	занятий и упражнений, спортивные игры	
Н.Б. Муллаева	Конспекты –сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: учебно-методическое пособие	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа.	М.: Мозаика-Синтез, 2015 .
Е.И. Подольская	Необычные физкультурные занятия для дошкольников	Волгоград: учитель, 2010
Т.Б. Сидорова	Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа	Волгоград: Учитель, 2011
К.К. Утробина	«Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»	М.: Гном и Д, 2006
В.Н. Шебеко	Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст/ Пособие для педагогов дошкольных учреждений	М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.

