

**филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Верхне-Матигорская средняя школа» -
детский сад № 30 «Ромашка»**

Принято
на педагогическом совете
протокол № _____
от « ____ » _____ 2024г.
председатель педагогического совета
_____ А.А. Рулёва

Утверждаю
Заведующая
Детским садом № 30 «Ромашка»
_____ Ю.В. Вешнякова
Приказ № _____
« ____ » _____ 2024г.

**Рабочая учебная программа
инструктора по ФИЗО
*на 2024-2025 учебный год***

Составитель:
инструктор по ФИЗО
Леонтьева Ольга Леонидовна

**с. Матигоры
2024г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Возрастные особенности физического развития детей
 - 1.3. Планируемые результаты реализации программы
 - 1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

2. Содержательная часть
 - 2.1. Задачи и содержание образования по физическому развитию
 - 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы
 - 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
 - 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы
 - 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

3. Организационный раздел
 - 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
 - 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
 - 3.3. Учебно-методическое сопровождение Программы
 - 3.4. Учебный план
 - 3.5. Календарный учебный график
 - 3.6. Календарный план

1. Целевой раздел

Рабочая программа инструктора по физической культуре филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верхне-Матигорская средняя школа» - детский сад №30 «Ромашка» (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);
- Закон Архангельской области от 2 июля 2013 года N 712-41-ОЗ «Об образовании в Архангельской области (с изменениями на 31 мая 2023 года);

- Положение о филиале муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верхне-Матигорская средняя школа» - детский сад № 30 «Ромашка»;
- Программа развития филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верхне-Матигорская средняя школа» - детский сад № 30 «Ромашка»;
- Основная общеобразовательная программа – Образовательная программа Дошкольного образования филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Верхне-Матигорская средняя школа» - детский сад № 30 «Ромашка».

Ведущая цель Программы: физическое развитие детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для них видов двигательной деятельности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цели Программы достигаются через решение следующих **задач:**

1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания физического образования и планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;

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

3) 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 духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

4) обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

5) создание благоприятных условий физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития двигательных навыков и физического потенциала каждого ребёнка;

6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, двигательных способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития и образования детей;

10) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня физического развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего физического развития, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах двигательной деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах двигательной деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

– сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО;

– определяет содержание и организацию физического развития и образования детей 4-7 лет;

– обеспечивает физическое развитие детей 4-7 лет в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;

– сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей и определяет комплекс основных характеристик образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы по музыкальному развитию).

Основные участники реализации Программы: педагоги, воспитанники 4-7 лет, родители (законные представители).

Социальными заказчиками реализации Программы выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на физическое развитие, воспитание и обучение.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей

Пятый год жизни (средняя группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Движения детей пятого года жизни достаточно уверенные и разнообразные. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор по физической культуре широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета,

то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является **фантазирование**, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, **начинается осознание своей половой принадлежности**. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физической культуре совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Шестой год жизни (старшая группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной к школе группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель и инструктор по физической культуре уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они

начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную к школе группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», участия в спортивных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах.** Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору по физической культуре следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.**

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику, массаж, самомассаж.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой *возрастные характеристики возможных достижений ребенка по достижению им определенного возраста.*

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров, которые описаны как основные характеристики развития ребенка определенного возраста.

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что

предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

К пяти годам (средняя группа):

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

К шести годам (старшая группа):

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

К концу дошкольного возраста (подготовительная к школе группа):

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе

занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику физического развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального физического развития детей¹, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике физического развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей²;

- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся³.

Педагогическая диагностика направлена на оценку физического развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его музыкального развития);

- 2) оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации двигательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику физического развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в

¹ Пункт 3.2.3 ФГОС ДО.

² Пункт 4.3 ФГОС ДО.

³ Пункт 4.3 ФГОС ДО.

произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций. При необходимости используются специальные методики диагностики физического развития.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, на физкультурных занятиях. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений физического развития детей на разных этапах дошкольного детства.

В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются в таблицу.

Социально-нормативные возрастные характеристики	Сформировано	В стадии формирования	Не сформировано
Образовательная область			

Интерпретация результатов

Социально-нормативная возрастная характеристика сформирована (достаточный уровень) — наблюдается в самостоятельной деятельности ребёнка, в совместной деятельности со взрослым.

Социально-нормативная возрастная характеристика в стадии формирования (уровень, близкий к достаточному) — проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций, провоцирующих её проявление: ребёнок справляется с заданием с помощью наводящих вопросов взрослого, даёт аналогичные примеры.

Оценки достаточный уровень и близкий к достаточному отражают состояние нормы развития и освоения Программы.

Социально-нормативная возрастная характеристика не сформирована (недостаточный уровень) — не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно.

Преобладание оценок достаточный уровень свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной образовательной программы дошкольного образования.

Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в физическом развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, которые позволяют выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и др.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую среду, мотивирующую активную деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных

представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Педагогическая диагностика проводится с периодичностью 2 раз в год: в октябре и апреле.

2. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования по возрастам

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

• *Дни здоровья* проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- **ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- **бег:** бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- **прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- **прыжки со скакалкой:** перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- **упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

- **упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

- **упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- **упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); звание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

- Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

- Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

- Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
 - формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
 - приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
 - формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из

одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

• *Физкультурные праздники и досуги*: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

• *Дни здоровья*: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

• *Туристские прогулки и экскурсии* организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Работа по физическому развитию и воспитанию детей строится с использованием различных **методов, средств и форм** физического воспитания.

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

1. **Словесные методы**, к которым относятся названия упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихов и многое другое.

2. **Практические методы**, к которым можно отнести выполнение движений (совместно - распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, в соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, в Детском саду составлена модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

При реализации Программы образования педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания,

занятий мячом и др.);

- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.).

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по физическому развитию включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов двигательной деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- 1) совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;
- 2) совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог – равноправные партнеры;
- 3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;
- 4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;
- 5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога.

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Основная форма физического образования и воспитания детей в детском саду – занятие по физической культуре. Занятие является формой организации обучения, оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и так далее. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учётом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных занятий, спортивных игр и упражнений, но и при организации всех видов детской деятельности: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультминутки, оздоровительный бег, дидактические игры с элементами движений, подвижные (малоподвижные) игры и физические упражнения на прогулке. Такой подход стимулирует физическое развитие детей дошкольного возраста и способствует более успешному решению задач из других образовательных областей.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.).

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.9. Взаимодействие с родителями воспитанников

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации конкурсов, дней здоровья, семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности

ПЛАН работы с родителями

Срок проведения	Выступления на родительском собрании	Открытые физ. занятия	Анкетирование родителей и рекомендации	Группы
Сентябрь	«Гигиенические требования к одежде ребенка»			Все группы
Октябрь			«Двигательные предпочтения детей» (анкетирование)	Со средней группы
Ноябрь			«Роль семьи в физическом воспитании ребенка» (консультации)	Все группы
Декабрь	«Парные физические упражнения взрослого с ребенком»			Старшие группы
Февраль		Спортивное развлечение для детей и родителей "Малые олимпийские игры"		Старшая группа
Февраль			«Утренняя гимнастика в семье» (анкетирование)	Подготовительная группа
Апрель	Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр (консультация)			Все группы

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка.

РППС представляет собой единство специально организованного пространства (физкультурный зал), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств физического развития детей дошкольного возраста, материалов для организации самостоятельной двигательной деятельности детей. РППС создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС физкультурного зала (совмещен с музыкальным) детского сада организована как единое пространство, все компоненты которого согласованы между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС учтены:

- этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности - содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и пр.).

РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в Детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру образования детей;
- требованиям безопасности и надежности.

РППС обеспечивает:

- целостность образовательного процесса и включает всё необходимое для реализации содержания физического развития детей (согласно ФГОС ДО.)
- возможность реализации разных видов двигательной деятельности в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО, РППС:

- 1) содержательно-насыщенная;
- 2) трансформируемая;
- 3) полифункциональная;
- 4) вариативная;
- 5) доступная;
- 6) безопасная.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

При построении предметно-пространственной среды ДООУ учтены нормативные документы: Письмо Минобразования РФ «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях», Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного

стандарта дошкольного образования», Постановление о «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В физкультурном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы.

2. Выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к:

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;
- личной гигиене персонала;

3. Выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4. Выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников.

Физкультурный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов двигательной детской деятельности:

- **гимнастические лестницы;**
- **гимнастические скамейки;**
- **тренажеры** («Велосипед», «Беговая дорожка»);
- **маты для прыжков;**
- **сухой бассейн.**

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходными, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, гантели, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для метания в цель, набивные мячи для метания вдаль, султанчики, модули разной формы и размеров, набор «городков», бадминтон и многое другое) в соответствии со спецификой программы.

Имеются приспособления для закаливания и самомассажа: пробковые коврики, ребристые доски, мешочки с песком, набивные мячи, коврики с камешками и пр.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

- возможность самовыражения детей.

Предметно-пространственная среда групповых помещений и игровых площадок ориентирована на «зону ближайшего развития»:

- содержит предметы и материалы, известные детям, для самостоятельной деятельности, а также для деятельности со сверстниками;

- предметы и материалы, которыми дети будут овладевать в совместной деятельности с педагогом;

- совсем незнакомые предметы и материалы.

Свободный доступ к пособиям для всех воспитанников, в том числе для детей с ОВЗ, безопасность среды в каждом игровом павильоне соответствует требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта.

Интерьер групповых комнат, разнообразие оборудования и инвентаря соответствует физическому развитию детей дошкольного возраста на каждом возрастном этапе с учетом

особенностей и коррекции недостатков их развития. Предметная среда постоянно совершенствуется, носит развивающий характер, в ней имеется место, как для индивидуальной, так и для групповой деятельности воспитанников.

В групповых комнатах созданы уголки для самостоятельной активности и целенаправленной деятельности детей, содержащие разнообразные материалы, атрибуты и оборудование для физической активности детей. Оформление групп отличается выдумка, фантазия и хороший вкус педагогов.

На спортивной площадке площадью с зонами для подвижных и спортивных игр установлено физкультурное оборудование:

- **бум и бревно** (служат для выполнения гимнастических упражнений, способствующих общему развитию мышц тела, развитию чувства равновесия);

- **лиана малая** (предназначена для лазания и пролезания между гимнастических реек, развивает ловкость и координацию движений, способствует преодолению боязни высоты);

- **стенка для метания** (используется для развития глазомера, силы рук, точности попадания в цель);

- **стенка для перелезания** (предназначена для лазания по вертикальной стенке, развивает ловкость и координацию движений, способствует преодолению боязни высоты)

- **установка «Паутинка»** (предназначена для лазания и пролезания между ячейками «Паутинки», развивает ловкость и координацию движений, способствует преодолению боязни высоты);

- **игровая установка:**

➤ **баскетбольная стойка** (используется для отработки элементов игры в баскетбол);

➤ **турник, кольца, канат** (используются для выполнения упражнений на «подтягивание», развивают гибкость, укрепляет опорно-двигательный аппарат);

➤ **лестница-стойка** (предназначена для лазания по вертикальной лестнице, развивает ловкость и координацию движений, способствует преодолению боязни высоты).

- **волейбольные стойки и сетка** (используются для отработки элементов игры в волейбол).

Развивающая предметно-пространственная среда Детского сада соответствует требованиям ФГОС ДО, рассматривается как система условий, обеспечивающих всю полноту развития деятельности ребенка и его личности, включает обстановку, объекты и материалы различного функционального значения, позволяет педагогу решать конкретные образовательные задачи, вовлекая детей в процесс познания и усвоения навыков и умений, обеспечивая максимальный психологический комфорт для каждого ребенка.

Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей обеспечивают успешную реализацию образовательной программы, целостное и разностороннее развитие воспитанников с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

3.2. Учебно-методическое сопровождение Программы:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

2. Вавиллова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей дет. Сада. – М.: Просвещение, 1981.

3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет. Инновационный педагогический проект. Программа / авт.-сост. И.А. Стефанович. – Волгоград: Учитель, 2014.

5. Дайлидене И.П. Поиграем, малыш!: Книга для работников дошкольных учреждений и родителей. М.: Просвещение, 1992.

6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
7. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «Детство-Пресс», 2006.
8. Навстречу друг другу: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ / Автор-составитель М.Н. Попова. СПб.: ЛОИРО, 2001.
9. Олимпийское образование дошкольников: Метод. Пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – СПб.: Детство-Пресс. 2007.
10. Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983.
11. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. М.: Мозаика-синтез, 2011.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
16. Покровский Е.А. Игры дома и на улице. Коллекция русских детских игр. – СПб.: Речь. Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010.
17. Покровский Е.А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр. – СПб.: Речь. Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010.
18. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий, хороводы, символические игры. – СПб.: Речь. Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010.
19. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания дошкольников / С.Ю. Федотова – М.: АРКТИ, 2014.
20. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
21. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб.: Детство-Пресс, 2005.
22. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015.
23. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «Детство-Пресс», 2007.
24. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
25. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: издательство Гном и Д, 2004.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: издательство Гном и Д, 2004.
27. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой / авт.-сост. Т.Г. анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
28. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.

29. Харчекно Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

30. Харчекно Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

31. Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013.

3.4. Учебный план

В Детском саду №30 «Ромашка» применяется комплексно-тематический подход к организации образовательного процесса. Он подразумевает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы. В качестве тем могут выступать организующие моменты, тематические недели, события, реализация проектов, сезонные явления в природе, праздники, традиции. При этом, что немаловажно, реализация комплексно-тематического принципа тесно взаимосвязана с интеграцией образовательных областей и с интеграцией детских деятельностей.

Образовательный процесс организован в форме тематических недель, в которых комплекс различных детских деятельностей объединен вокруг единой темы.

С темой недели связана специально организованная детская деятельность, в том числе, физкультурная, которая осуществляется как в форме специально организованных занятий, так и в различных формах совместной деятельности педагогов и детей вне занятий: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, педагогическая ситуация и др.

Для специально организованных занятий мы предлагаем три группы целей: обучающие, воспитательные и развивающие. К каждой группе целей мы формируем сначала общие цели (в соответствии со Стандартом дошкольного образования), а затем дополняем их целями дидактическими, связанными со спецификой и содержанием данного занятия.

В Учебном плане представлены названия тематических недель для всех возрастных групп детского сада и тематических образовательных проектов для групп старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группы).

Средняя группа (дети в возрасте от 4 до 5 лет)

	Даты	Название праздника (события)	Тема
Сентябрь	02.09-06.09	01.09 – День знаний	Я в детском саду
	09.09-13.09	15.09 – Российский день леса	Осень ранняя пришла – мы ее встречаем. Деревья.
	16.09-20.09	21.09 - Всемирный день мира	Ты и я - друзья
	23.09-27.09	27.09 – День воспитателя и всех дошкольных работников	Кто работает в детском саду?
Октябрь	30.09-04.10	04.10 – День защиты животных	Животные леса
	07.10-11.10		Что нам осень подарила? (овощи и фрукты)
	14.10-18.10	15.10 – День собирания осенних листьев 20.10.24 – День отца в России	Красота осени. Осенние явления природы
	21.10-25.10		Кладовая леса: ягоды и грибы
	28.10-01.11	04.11 – День народного единства	Мы живем в России
Ноябрь	05.11-08.11		Посуда и продукты питания
	11.11-15.11	12.11 – День синички	Птицы осенью
	18.11-22.11	24.11.24 – День матери в России	Моя семья. День матери
	25.11-29.11	30.11 – Всемирный день домашних животных	Домашние животные и птицы
Декабрь	02.12-06.12	08.12 – Международный день художника	Профессии. Инструменты
	09.12-13.12	13.12 – День первых снежинок	Спешит к нам Зима
	16.12-20.12		Скоро Новый год
	23.12-27.12	29.12 - День пушистой елочки 30.12 - День ёлочных игрушек	Украшаем елку
Январь	08.01-10.01	11.01 – Международный день «спасибо»	В мире вежливых слов
	13.01-17.01	18.01 - Всемирный день снеговиков	Зимний спорт
	20.01-24.01	21.01 - Всемирный день снега	Одежда, обувь, головные уборы
	27.01-31.01	29.01 – День рождения автомобиля	На чем мы ездим. ПДД
Февраль	03.02-07.02	08.02 – День российской науки	Мир неживой природы. Свойства и материалы
	10.02-14.02		Мой дом. Мебель
	17.02-21.02	23.02 – День защитника Отечества	Защитники Отечества
	25.02-28.02	02.03.25 – Масленица	Масленица идет, весну за руку ведет
Март	03.03-07.03	08.03 – Международный женский день	8 марта. Мамин праздник
	11.03-14.03		Народные промыслы
	17.03-21.03	22.03 – Международный день воды	Вода вокруг нас
	24.03-28.03	Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	В гостях у сказки
Апрель	31.03-04.04	07.04 - Всемирный день здоровья	Познаю себя. Мое здоровье
	07.04-11.04	12.04 - День космонавтики	Космическое путешествие

	14.04-18.04	18.04 - Международный день памятников и выдающихся мест	Достопримечательности нашего города
	21.04-25.04	22.04 - Международный день Земли	Земля – наш общий дом. Комнатные растения.
	28.04-30.04	30.04 - День пожарной охраны	Мой дом. Безопасность дома.
Май	05.05-08.05	09.05 – День Победы	День Победы
	12.05-16.05	13.05 - Всемирный день одуванчика	Весенний сад и огород. Цветы
	19.05-23.05	20.05 - Всемирный день пчёл	Насекомые
	26.05-30.05		Скоро лето

Старшая группа (дети в возрасте от 5 до 6 лет)

	Даты	Название праздника (события)	Тема
Сентябрь	02.09-06.09	01.09 – День знаний 08.09 – международный день распространения грамотности	День знаний. Детский сад
	09.09-13.09	15.09 – Российский день леса	Осень ранняя пришла – мы ее встречаем
	16.09-20.09	21.09 - Всемирный день мира	Я и мои друзья
	23.09-27.09	27.09 – День воспитателя и всех дошкольных работников	Все про детский сад
Октябрь	30.09-04.10	04.10 – День защиты животных	Животный мир России и его охрана
	07.10-11.10	07.10 – День осеннего пейзажа	Какого цвета осень? Осенние дары
	14.10-18.10	16.10 – Всемирный день хлеба 20.10.24 – День отца в России	Откуда хлеб пришел
	21.10-25.10	24.10 – день русской избы	Мой дом. Мебель. Бытовая техника
	28.10-01.11	04.11 – День народного единства	Мой город. День народного единства
Ноябрь	05.11-08.11		Профессии. Инструменты
	11.11-15.11	16.11 – Всемирный день толерантности	Неделя толерантности. Народы России
	18.11-22.11	24.11.24 – День матери в России	Семья и семейные традиции
	25.11-29.11	30.11 – Всемирный день домашних животных	Домашние животные. Их роль в жизни человека.
Декабрь	02.12-06.12	09.12 – День Героев Отечества	Зимушка-зима
	09.12-13.12	12.12 – День Конституции Российской Федерации	Моя страна. Государственные символы России
	16.12-20.12	29.12 - День пушистой елочки	Новогодние традиции
	23.12-27.12	30.12 - День ёлочных игрушек	Новый год – встали дети в хоровод
Январь	08.01-11.01	11.01 – Международный день «спасибо»	Уроки вежливости и этикета
	13.01-17.01	15.01 – День зимующих птиц в России 18.01 - Всемирный день снеговиков	Птицы зимой
	20.01-24.01	21.01 – Всемирный день снега	Зимняя олимпиада
	27.01-31.01	29.01 – День рождения автомобиля	Такой разный транспорт
Февраль	03.02-07.02	08.02 – День российской науки	Путешествие в страну Науки
	10.02-14.02	16.02 - День русского валенка	Народные промыслы
	17.02-21.02	23.02 – День защитника Отечества	Наша армия
	25.02-28.02	02.03.25 – Масленица	Традиции и обычаи нашего народа

Март	03.03-07.03	08.03 – Международный женский день	Праздник бабушек и мам
	11.03-14.03		Животные жарких и холодных стран
	17.03-21.03	22.03 – Международный день воды	Живой мир морей и океанов
	24.03-28.03	Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	Неделя книги
Апрель	31.03-04.04	07.04 - Всемирный день здоровья	Неделя здоровья
	07.04-11.04	12.04 - День космонавтики	Космические дали
	14.04-18.04		Одежда. Обувь. Головные уборы
	21.04-25.04	22.04 - Международный день Земли	Земля – наш общий дом. Охрана природы.
	28.04-30.04	30.04 - День пожарной охраны	Неделя безопасности
Май	08.05-08.05	09.05 – День Победы	Великий День Победы
	12.05-16.05	13.05 - Всемирный день одуванчика 18.05 – Международный день сирени	Цветущий май
	19.05-23.05	20.05 - Всемирный день пчёл	Мир насекомых
	26.05-30.05		Лето! Ах, лето!

Подготовительная к школе группа (дети в возрасте от 6 до 7 лет)

	Даты	Название праздника (события)	Тема
Сентябрь	02.09-06.09	01.09 – День знаний 08.09 – Международный день распространения грамотности	День знаний. Скоро в школу
	09.09-13.09	15.09 – Российский день леса	Лес
	16.09-20.09	21.09 - Всемирный день мира	Я и мои друзья
	23.09-27.09	27.09 – День воспитателя и всех дошкольных работников	Детский сад – мой второй дом
Октябрь	30.09-04.10	04.10 – День защиты животных	Животный мир нашей планеты и его охрана
	07.10-11.10	15.10.23 – День собирания осенних листьев	Разнообразие растительного мира России
	14.10-18.10	16.10 – Всемирный день хлеба 20.10.24 – День отца в России	От зернышка до хлебушка
	21.10-25.10		Такие разные профессии
	28.10-01.11	04.11 – День народного единства	Родная страна. День народного единства
Ноябрь	05.11-08.11		Полезные ископаемые России
	11.11-15.11	16.11 – Всемирный день толерантности	Дети разных стран – друзья
	18.11-22.11	24.11.24 – День матери в России	Семья и семейные традиции. День матери
	25.11-29.11	30.11 – Всемирный день домашних животных 30.11 – День государственного герба РФ	Домашние животные
Д	02.12-06.12	09.12 – День Героев Отечества	Герои нашей родины

	09.12-13.12	12.12 – День Конституции Российской Федерации	История моей страны.
	16.12-20.12	29.12 - День пушистой елочки	Новогодние традиции мира
	23.12-27.12	30.12 - День ёлочных игрушек 31.12 – Новый год	Все встречают Новый год – дружно встали в хоровод
Январь	08.01-10.01	11.01 – Международный день «спасибо»	Этикет и его история
	13.01-17.01	18.01 - Всемирный день снеговиков 21.01 – Всемирный день снега	Зимние виды спорта
	20.01-24.01	27.01 – День снятия блокады Ленинграда	Город-герой Ленинград
	27.01-31.01	29.01 – День рождения автомобиля	В мире транспорта. Безопасность на транспорте
Февраль	03.02-07.02	08.02 – День российской науки	Великие ученые и их изобретения
	10.02-14.02	16.02 - День русского валенка	Город мастеров (народные промыслы)
	17.02-21.02	23.02 – День защитника Отечества	День защитника Отечества
	25.02-28.02	02.03.25 – Масленица	Народная культура и обычаи
Март	03.03-07.03	08.03 – Международный женский день	Праздник бабушек и мам
	11.03-14.03		Путешествие на Северный и Южный полюсы
	17.03-21.03	22.03 – Международный день воды	Живой мир морей и океанов
	24.03-28.03	Последняя неделя марта – неделя детской книги 27.03 - Всемирный день театра	Давай пойдём в театр
Апрель	31.03-04.04	07.04 - Всемирный день здоровья	Неделя здоровья
	07.04-11.04	12.04 - День космонавтики	Космические просторы
	14.04-18.04	19.04 - День рождения подснежника 20.04.25 – Пасха	Природа проснулась – весне улыбнулась
	21.04-25.04	22.04 - Международный день Земли	Дом под крышей голубой
	28.04-30.05	30.04 - День пожарной охраны	Неделя безопасности
Май	05.05-08.05	09.05 – День Победы	Великий день – Победы день
	12.05-16.05	18.05 - Международный день музеев в России.	Неделя музея
	19.05-23.05	24.05 - День славянской письменности и культуры	Скоро в школу
	26.05-30.05		До свидания, детский сад!

3.5. Календарный учебный график

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2024-2025 учебном году в филиале МБОУ «В-Матигорская СШ» - детский сад №30 «Ромашка».

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (часть 9 статьи 2);

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

– Положением о филиале.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Содержание календарного учебного графика включает в себя следующие сведения:

- режим работы Детского сада;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- сроки проведения мониторинга;
- формы организации образовательного процесса в течение недели с учетом максимальной допустимой нагрузки в организованных формах обучения.

Режим работы Детского сада: 9 часов (с 8.00 – 17.00), рабочая неделя состоит из 5 дней, суббота и воскресенье – выходные дни.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель (1 и 2 полугодия) без учета каникулярного времени.

Группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Средняя группа	20 мин	3	108
Старшая группа	25 мин	3	108
Подготовительная к школе группа	30 мин	3	108

Система непосредственно образовательной деятельности с детьми

Понедельник	15.40-16.00 Средняя группа 16.05-16.30 Старшая группа
Вторник	09.30-09.50 Средняя группа 11.30-12.00 Подготовительная к школе группа (<i>на улице</i>)
Среда	15.40-16.10 Подготовительная к школе группа
Четверг	15.40-16.05 Старшая группа
Пятница	09.40-10.10 Подготовительная к школе группа 11.10-11.30 Средняя группа (<i>на улице</i>) 11.35-12.00 Старшая группа (<i>на улице</i>)

3.6. Календарный план

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сентябрь

№ недели	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
I неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку остановиться). ОРУ	1.Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м 2. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь 3. Упражнения в равновесии – ходьба по ребристой доске	П/и «Бездомный заяц».	Отработать мягкое приземление на носки
	Учить детей совершать сильный толчок одной ногой. Развивать чувство равновесия. Учить детей совершать хороший прогиб в спине. Совершенствовать ритмичность ползания	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (по свистку остановиться). Задание на ориентировку в пространстве. Ходьба в рассыпную, по сигналу выстроиться круг. ОРУ	1.Перепрыгивание через конусы 2.Ходьба по извилистой дорожке 3.Ползание через воротики	П/и «У медведя во бору»	Отработать хороший толчок одной ногой при перепрыгивании через конусы
	Учить детей ходить по наклонной доске и группироваться при подлезании; обучать мягкому приземлению на 2 ноги	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (ходьба по кругу взявшись за руки и смена темпа ходьбы в зависимости от темпа ударов в бубен). ОРУ с хлопками	<i>Игровое занятие «На День Рождение к кукле АLINE»</i> 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2.Ходьба по наклонной доске 3.Проползание под веревкой натянутой на высоту 60 см 4.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Подарки»	Отработать прыжки из обруча в обруч

2 неделл	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ	1.Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	П/и «Найди себе пару».	Отработать отталкивание от земли двумя ногами
	Учить детей правильно ставить обруч для толчка. Обучать правильному хвату рейки; отрабатывать ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную). ОРУ с обручем	1.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 2.Ползание на четвереньках змейкой 3.Катание обруча в произвольном направлении	П/и «цветные автомобили»	Отработать правильный хват рейки
	Учить детей делать мах бедром вперед; обучать умению сохранять равновесие и переносить центр тяжести с одной ноги на другую.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «На именины к Винни-Пуху»</i> 1.Подскоки по кругу 2.Ходьба по канату 3.Метание в вертикальную цель	П/и «Подарки»	Отработать подскоки по кругу
3 неделл	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Построение. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную; построение в 3-4 круга. ОРУ с мячом	<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Не пропусти мяч» 2. «Кегельбан»	П/и «Автомобили».	Развитие глазомера и энергичного толчка мяча руками
	Упражнять в умении сохранять равновесие; закреплять мягкое приземление на 2 ноги; развивать меткость и глазомер	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	1.Ходьба с мешочком на ладони по доске лежащий на полу 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Метание мешочка в горизонтальную цель	П/и «Бездомный заяц»	Отработать метание в горизонтальную цель
	Упражнять в умении сохранять статическое равновесие; учить сохранять прямой корпус при прыжках с продвижением вперед; закреплять ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена вида ходьбы по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(построение в колонну за направляющим в разных местах)	<i>Игровое занятие «Магазин игрушек»</i> 1. «Цапля» 2.Прыжки на двух ногах с продвижением 3.Ползание на четвереньках с мешочком на спине («улитка»)	П/и «Подарки»	Отработать прыжки на двух ногах с продвижением

4 недели	Упражнять детей в беге в рассыпную и ориентировке в пространстве. Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его	Ходьба и бег в колонне по одному с заданием. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ	1. Бросание мяча о землю и ловля	П/и «Самолеты».	Отработать энергично отталкивание мяча двумя руками
	Развивать глазомер и меткость. Обучать правильному движению рук при метании	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на ориентировку в пространстве и внимание(ходьба в рассыпную и построение в круг по сигналу). ОРУ	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать поочередное движение рук
	Развивать ловкость и умение ловить мяч.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»</i> 1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Отбивание и ловля мяча 3.Катание мяча в парах	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать невысокое подбрасывание мяча

Октябрь

1 неделя	Учить детей поднимать бедро при подскоке Упражнять детей в энергичном подтягивании раками	Построение в шеренгу, проверка равнения. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку остановиться или идти дальше). ОРУ без предмета	1.Подскоки на месте 2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру	П/и «На скамейке у окошка»	Отработать подскоки(последовательный и энергичный взмах бедра
	Учить помогать взмахом рук для хорошего прыжка; закреплять ритмичность ползания на возвышенности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	П/и «цветные автомобили»	Отработать работу рук при прыжках
	Учить детей подбивать одной ногой другую при галопе. Вызывать у детей стремление совершить длинный прыжок	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Прогулка в осенний лес»</i> 1.Прямой галоп 2.Прыжки в длину с места	П/и «Через ручеек»	Отработать приземление на 2 ноги и сохранение равновесия

2 недел	Учить детей ориентироваться в пространстве. Упражнять в отталкивании 2 ногами при прыжке. Упражнять в равновесии.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (встать в круг друг за другом как стояли изначально) ОРУ с малыми мячами	1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2.Пролезани в обруч приподнятый на высоту 10 см 3.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики	П/и «У медведя во бору...» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Закрепление прыжка двумя ногами и приземления на носки
	Учить ловить мяч с отскоком от земли и при подбросе вверх; развивать ловкость	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(бег в рассыпную и построение в колонну друг за другом в ходьбе). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля. 2.Бросание мяча об пол и ловля	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча «корзинкой»
	Учить детей сохранять равновесие при кружении в сторону; обучать хорошему толчку одной ногой и закреплять хороший прогиб в спине при подлезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Экскурсия в осенний лес»</i> 1.Кружение в одну и в другую сторону 2. Прыжок в верх с 3-4 шагов 3.Подлезание под дугу	П/и «Бездомный заяц»	Отработать кружение в сторону и сохранение равновесия
3 недел	Познакомить с понятием колонна и видом строя. Учить гимнастическому шагу на возвышенности. Учить детей подлезать под веревку без помощи рук	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (по прекращению ударов в бубен, остановиться). Задание на ориентировку в пространстве(по удару в бубен выстроиться в колонну за...). ОРУ без предмета	1.Пролезание под веревку не касаясь пола руками (60 см от пола) 2.Ползание на четвереньках между конусами(змейкой) 3.Ходьба по скамейке ставя ногу с носка	П/и «лиса в курятнике»	Разработка стопы при ходьбе с носка
	Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой, приземляться на две сохраняя равновесие; развивать статическое равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Прыжки в длину с разбега 2. «Цапля»	П/и «самолеты»	Отработать прыжки в длину с разбега
	Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов; Обучать хорошему отталкиванию двумя ногами и приземление на 2 ноги; Развивать силу рук	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение через центр зала в пары по сигналу). ОРУ	<i>Игровое занятие «в огород за витаминами»</i> 1.Ходьба по скамейке перешагивая положенные на нее кубики 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками	П/и «огуречик, огуречик...»	Отработать последовательные прыжки через 5-6 предметов

4 неделя	Закреплять подлезание под дугу и отталкивание двумя ногами при прыжке	Построение. Проверка равнения. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с большими мячами	1.Подлезание под дугой 2.Ходьба по ребристой доске 3.Прыжки на 2-ух ногах с продвижением вперед	П/и «У медведя во бору»	Отработка сохранения прямого корпуса при прыжке
	Учить детей гимнастическому шагу (тянуть носок); Обучать детей спрыгивать сохраняя правильную осанку; закреплять хват рейки руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (построение в колонну или в шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ	1.Ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в сторону 2.Прыжок в глубину с высоты 20-30см 3.Переход по гимнастической лестнице с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево	П/и «найди себе пару»	Отработать гимнастический шаг
	Учить детей ловить малый мяч и перебрасывать друг другу; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Фруктовый сад»</i> 1.Побрасывание малого мяча 2.Бросание малого мяча в парах	П/и «найди свой цвет»	Отработать положение рук при ловле мяча
5 неделя	Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге и перешагивании через рейки лестницы.	Построение. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ	1.Прыжки на правой и левой ноге 2.Подскоки на месте 3.Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 20 см от пола 4.Ползание змейкой	П/и «бездомный заяц»	Упражнять в сохранении равновесия при поднятой ноге, согнутой в колене
	Учить детей совершать «хлестное» движение кистью руки и правильной последовательности движения руки при броске	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, по сигналу выстроиться в колонну в ходьбе). ОРУ	1.Метание в вертикальную цель	П/и «охотник и зайцы»	Отработать движения рук
	Учить детей сохранять равновесие; обучать целенаправленному прокатыванию обруча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Веселая карусель»</i> 1.Ходьба по шнуру, руки за спиной 2.Кружение в парах 3.Прокатывание обруча в произвольном направлении	П/и «карусель»	Отработать прокатывание обруча

Ноябрь

1 неделя	Учить детей ловить мяч и энергично отталкивать его руками при броске о землю	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Бросание и ловля мяча о землю	П/и «Зайцы и охотник»	Отработать сохранение прямой спины при отбивании мяча о землю и не приседать при ловли мяча
	Учить детей совершать последовательно несколько прыжков без лишних движений; обучать стоять на одной ноге, сохраняя равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину последовательно через 5-6 линий 2. «Цапля»	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать прыжки в длину
	Осуществлять профилактику плоскостопия; учить прыгать на одной ноге; учить детей переносить сначала руки потом ноги при пролезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Путешествие на волшебный остров»</i> 1.Ходьба по ребристой доске 2.Прыжки на одной ноге по узкой дорожке 3.Пролезание в обруч приподнятый на высоту 60 см	П/и «Корабли»	Отработать прыжки на одной ноге
2 неделя	Учить детей правильно браться за рейки лестницы. Учить одноименному способу лазания. Закреплять сохранения равновесия при ходьбе по шнуру	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(выстраиваемся в колонну за направляющим и идем по кругу. Направляющий меняется) ОРУ	1.Проползание на животе по скамейке 2.Ходьба по шнуру 3.Лазание по горизонтальной лестнице	П/И « Лиса в курятнике» Игра малой подвижности«Угадай, кто позвал?».	Отработка координации рук при одноименном способе лазания
	Развивать силу ног; учить детей прыгать на одном месте, сохраняя равновесие; обучать прокатывать обруч друг другу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на месте на правой и левой ноге 2.Катание обруча в парах	П/и «бездомный заяц»	Отработать прыжки на месте
	Учить детей бегать между предметами не задевая их; развивать динамическое равновесие; совершенствовать умения мягкого приземления.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена ходьбы на бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ с обручем	<i>Игровое занятие «Перелетные птицы»</i> 1.Бег между конусами 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Кружение в одну и в другую сторону 4.Подлезание под веревку поднятую на высоту 60 см	П/и «Перелет птиц»	Отработать кружение в одну и в другую сторону

3 неделя	Учить детей мягко приземляться на носки и помогать себе руками припрыжке Учить сохранять ритмичность движений при ползании	Построение. Ходьба и бег с разными заданиями. Задания на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ	1.Прыжки из круга в круг 2.Ползание змейкой между предметов 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «На скамейке у окошка...»	Закрепление приземления на две ноги при прыжке и энергичность работы рук
	Учить детей не пропускать перекладины; вызывать у детей желание залезть повыше; закреплять правильный хват рейки руками; развивать ловкость и умение ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками	1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Лазание по гимнастической стенке	П/и «Найди себе пару»	Преодоление страха перед высотой
	Учить детей не заступать за линию, сохраняя равновесие при ходьбе по узкой дорожке; закреплять умения хорошо отталкиваться одной ногой; обучать пролезанию боком	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (выстроиться в колонну или шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ	<i>Игровое занятие «К Мишке в гости перед спячкой»</i> 1.Ходьба по узкой дорожке 2.Перепрыгивание через препятствия с ноги на ногу 3.Пролезание через палку приподнятую на высоту 40 см боком	П/и «Пилоты»	Отработать перепрыгивание через препятствие
4 неделя	Учить детей сохранять равновесие при приземлении. Учить работать руками при прыжке Стимулировать детей к прыжкам на большое расстояние	Построение. Ходьба. Бег. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ.	1.Подскоком на месте, с поворотом направо и налево 2.Прыжки в длину с места 3.Ходьба по шнуру положенному зигзагообразно	П / и «Бездомный заяц»	Закрепить работу рук при прыжке
	Учить детей не пропускать перекладины и использовать чередующийся шаг; развивать ловкость и умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться парами через центр зала). ОРУ	1.Лазание по гимнастической лестнице 2.Подбрасывание и ловля мяча	П/и «Котята и ребята»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей удерживать равновесие с разными и.п. рук; закрепление осанки при прыжках с продвижением; развивать равновесие и ритмичность ползания	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Ярмарка»</i> 1.Ходьба по канату, руки за головой 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Ползание по скамейке на четвереньках	П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»	Отработать приземление на 2 ноги

Декабрь

1 неделя	<p>Развивать у детей глазомер Учить не высоко подбрасывать мяч и ловить его Осуществлять профилактику плоскостопия</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (менять темп ходьбы в зависимости от ритма ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную => выстроиться в круг, как были). ОРУ с большим мячом</p>	<p>1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Катание мяча в ворота 3. Подбрасывание мяча</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отрабатывать не высокий подброс мяча вверх</p>
	<p>Учить детей подбивать одной ногой другую; закреплять ритмичность лазания и координацию рук;</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1. Прямой галоп 2. Ползание на четвереньках на расстоянии 6-8 м 3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове</p>	<p>П/и «Мыши в кладовой»</p>	<p>Отработать прямой галоп</p>
	<p>Учить детей совершать последовательные движения рукой при метании, развивать глазомер и меткость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по зрительному ориентиру). ОРУ с малым мячом</p>	<p><i>Игровое занятие «Зимние забавы»</i> 1. Метание в горизонтальную цель</p>	<p>П/и «на чьей стороне больше»</p>	<p>Отработать движения рук</p>
2 неделя	<p>Учить детей приставному шагу вперед переходящему в галоп Обучать высокому поднятию колена Развивать равновесие Закреплять хороший прогиб в спине при пролезании</p>	<p>Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями</p>	<p>1. Прямой галоп 2. Ползание под дугами 3. Ходьба по скамейке высоко поднимая колени</p>	<p>П/и «Лиса в курятнике»</p>	<p>Закреплять прямой галоп- подбивать одну ногу другой</p>
	<p>Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов, сохраняя равновесие; развивать силу рук; закреплять умения приземляться на 2 ноги сохраняя равновесие</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение парами через центр зала по свистку). ОРУ</p>	<p>1. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики 2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий</p>	<p>П/и «Цветные автомобили»</p>	<p>Отработать прыжки</p>
	<p>Закреплять последовательное движение рук при броске; развивать равновесие при кружении в парах</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом</p>	<p><i>Игровое занятие «Зимушка-зима»</i> 1. Метание в вертикальную цель 2. Кружение в парах 3. Ходьба по узкой дорожке</p>	<p>П/и «кто бросит дальше снежок»</p>	<p>Отработать метание в вертикальную цель</p>

3 недел	<p>Обучать гимнастическому шагу Развивать равновесие Осуществлять профилактику плоскостопия Закреплять ритмичность ползания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (По свистку идти то мелким шагом, то широким). Задание на ориентировку в пространстве (Ходьба змейкой между конусами). ОРУ</p>	<p>1. Ходьба по скамейке ставя ногу с носка 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ходьба по ребристой доске 4. Ползание змейкой между конусами</p>	<p>П/и «Совушка сова»</p>	<p>Закреплять шаг с носка (тянуть носок в пол)</p>
	<p>Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой; развивать силу рук и «полное» подтягивание руками;</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями</p>	<p>1. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см 2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Перешагивание через рейки лестницы</p>	<p>П/и «Найди себе пару»</p>	<p>Отработать хороший толчок ногой</p>
	<p>Учить детей сохранять правильную осанку при прыжках вперед; закреплять умения высоко поднимать колени перешагивая, сохраняя равновесие</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по свистку)ОРУ</p>	<p><i>Игровое занятие «Новогоднее волшебство»</i> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением 2. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики</p>	<p>П/и «Подарки»</p>	<p>Отработать прыжки на двух ногах</p>
4 недел	<p>Обучать детей помогать руками при прыжке Учить толкать обруч чтоб он сохранял равновесие при прокатывании</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по ребристой доске 3. Катание обруча в произвольном направлении</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Закреплять плавный толчок обруча, чтоб он не упал</p>
	<p>Учить детей не приседать при ловле мяча с отскоком от земли; обучать правильно бросать мяч от груди</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение в шеренгу или колонну по сигналу).ОРУ с мячом</p>	<p>1. Ловля и бросание мяча вверх, с отскоком от земли 2. Бросание и ловля в парах</p>	<p>П/и «охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать умения ловить мяч</p>
	<p>Учить детей совершать хороший мах бедром; совершенствовать умения сохранять динамической равновесие и ритмичность ползания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p><i>Игровое занятие «Магазин игрушек»</i> 1. Подскоки в движении 2. Кружение в одну и в другую сторону 3. Ползание змейкой между конусами</p>	<p>П/и ««где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»</p>	<p>Отработать подскоки в движении</p>

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Развивать у детей меткость; Обучать детей подлезанию под веревку без помощи рук; Закреплять умения приставного шага	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (по свистку остановится). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение в шеренгу по сигналу). ОРУ с мячом	1. Катание мяча под дугу с расстояния 1,5-2 м 2. Подлезание под шнур поднятый на высоту 60 см 3. Ходьба по шнуру приставным шагом боком с мячом в руках	П/и «Огуречик, огуречик...»	Закреплять умения подлезать под веревку без помощи рук
	Учить детей добрасывать мяч друг до друга и идти на встречу мячу, чтоб его поймать	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1. Броски и ловля мяча вверх; с отскоком от земли и в парах	П/и «охотник и зайцы»	Отработать бросание мяча в парах
	Учить детей совершать последовательно несколько прыжков; закреплять умения совершать хороший прогиб в спине при ползании;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена и.п. рук по свистку) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба и бег в рассыпную). ОРУ	<i>Игровое занятие «Зимний лес»</i> 1. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий 2. Подлезание под воротики 3. Ходьба по ребристой доске	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать последовательные прыжки
2 неделя	1. Развивать силу рук 2. Осуществлять профилактику плоскостопия 3. Обучать мягкому приземлению на носки	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ	1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по ребристой доске 3. Прыжки из обруча в обруч	П/и «Лиса в курятнике»; игра малой подвижности «Угадай кто позвал»	Отработать мягкое приземление на носки
	Развивать ловкость и умение ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по свистку). ОРУ	1. Бросание и ловля мяча вверх и с отскоком от земли 2. Бросание и ловля мяча в парах	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей удерживать статическое равновесие; закреплять высокие прыжки на двух ногах с продвижением вперед и четкое приземление на 2 ноги; развивать подвижность стопы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Зимующие птицы»</i> 1. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Перелет птиц»	Отработать «цаплю»

3 неделя	1. Учить детей сохранять равновесия 2. Учить детей хорошо прогибаться в спине	Построение. Ходьба, бег. Задание на ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную если бью в бубен, с прекращением ударов дети останавливаются). ОРУ	1. Бег между конусами 2. Перешагивание через реки лестницы поднятые на 20 см 3. Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу	П/и «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Шарик»	Отработать высокое поднятие колен при перешагивании
	Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Метание в горизонтальную цель	П/и «в чьей корзинке больше»	Отработать последовательность движения руки
	Учить детей мягко приземляться на носки; совершенствовать ритмичность лазания и закреплять высокий подъем бедра при перешагивании	Построение. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ	<i>Игровое занятие «В гости к зайке»</i> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Ползание змейкой между конусами 3. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки с продвижением вперед

Февраль

1 неделя	Учить подбрасывать мячи и ловить Закреплять умения отбивать мяч об пол и ловить Развивать меткость Обучать хорошему прогибу в спине при пролезании через воротики (дугу)	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (по свистку остановиться, развернуться и пойти в другую сторону). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой между предметами). ОРУ с мячом	1. Подбрасывание и ловля мяча 2. Отбивание мяча об пол и ловля 3. Катание мяча под дугу с последующим подлезанием под нее	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать невысокий подброс мяча, чтоб его поймать
	Учить детей подскокам на мете; развивать ритмичность движений и работу стопы	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение парами через центр зала). ОРУ с кеглями	1. Подскоки на месте до 20 раз 2. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой») 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать подскоки на месте
	Учить детей соблюдать свою очередь в колонне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Эстафеты к 23 февраля:</i> 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты

вгәдән 2	Учить сохранять прямую спину при ползании (сохранять мешочек на спине); Тренировать детей в мягком приземлении на носки при прыжке; Закреплять умения сохранять равновесие	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	1. Ползание на четвереньках с мешочком на спине 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Ходьба по канату	П/и «Огуречик, огуречик»	Отработать отталкивание двумя ногами при прыжках в движении
	Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба/ бег в рассыпную по сигналу). ОРУ с большим мячом	1. Бросание мяча в парах от груди и снизу	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей соблюдать свою очередь в колонне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Эстафеты к 23 февраля:</i> 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты
вгәдән 3	Развивать равновесие Учить детей сохранять прямой корпус при спрыгивании Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу и в обусловленном месте построение в шеренгу или в колонну). ОРУ	1. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики 2. Спрыгивание с высоты 20-30 см 3. Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице	П/и «Зайцы и волк»	Преодолевать боязнь высоты при ходьбе по скамейке
	Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей соблюдать свою очередь в колонне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Эстафеты к 23 февраля:</i> 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты

4 недели	Развивать глазомер Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание мяча в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать перенос центр тяжести с ноги на ногу
	Развивать ловкость; учить детей бросать мяч в руки партнеру и идти навстречу мячу, чтоб его поймать.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или колонну в зависимости от сигнала в обозначенном месте). ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы 2.Отбивание мяча об пол и ловля	П /и «мяч в кругу»	Отработать ловлю мяча
	Стимулировать детей к более длинному прыжку, учить детей сохранять равновесие и приземляться на носки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прыжки в длину с места	П/и «Зайцы и волк»	Отработать прыжки

Обогащение развивающей среды: картотека ОРУ для средней группы

Эстафеты к 23 февраля:

1. «Скачки на лошадях»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По сигналу первые зажимают между ног лошадку, скачут вперед до конуса, обходят его и возвращаются обратно передовая лошадку следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

2. «Приготовь компот»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч, бежит до корзины, оставляет там мяч и бежит обратно. Выигрывает команда, участники которой быстрее выполняют задание.

3. «Сбей вражеский корабль»

Все дети стоят за линией старта в 2 колонны. Около линии старта лежит обруч, в котором находятся мячики по количеству детей. На расстоянии 4 метров впереди стоит корзина. По сигналу первый берет один мяч и бросает его в корзину и стает в конец колонны. Выигрывает команда в чьей окажется больше мячей(сбито вражеских кораблей)

Март

1 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба в рассыпную, затем ходьба в колонне по одному). ОРУ с мячом</p>	<p>1. Катание мяча друг другу стоя в кругу, один в центре («не пропусти мяч»)</p> <p>2. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (40 см между конусами)</p>	<p>П/и «Найди себе пару»</p>	<p>Отработать целенаправленное катание мяча.</p>
	<p>Учить детей прыгать на батуте, сохраняя прямую осанку; закреплять умения высоко поднимать бедро при перешагивании</p>	<p>Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p><i>Игровое занятие «Цирк»</i></p> <p>1. Прыжки на батуте;</p> <p>2. Ходьба по скамейке перешагивая кубики</p> <p>3. Ходьба по канату</p>	<p>П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали, покажем»</p>	<p>Отработать ходьбу по канату</p>
	<p>Учить детей бросать мяч из разных и.п.; совершенствовать умения ловить мяч;</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля</p> <p>2. Бросание мяча о землю и ловля</p> <p>3. Бросание мяча друг другу и ловля от груди</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать ловлю мяча</p>
2 неделя	<p>Упражнять в прокатывании обруча</p> <p>Учить сохранять устойчивое равновесие</p> <p>Закреплять мягкое приземление на носки</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем</p>	<p>1. Катание обруча в произвольном направлении</p> <p>2. прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Ходьба по канату</p>	<p>П/и «Автомобили»</p>	<p>Отработать катание обруча (правильную постановку рук и толчок)</p>
	<p>Закреплять умения бросать мяч из разных и.п.; развивать ловкость и силу толчка мяча двумя руками</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала по свистку). ОРУ с большим мячом</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля</p> <p>2. Бросание мяча о землю и ловля</p> <p>3. Бросание мяча друг другу и ловля снизу и от груди</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать бросание от груди</p>
	<p>Закреплять умения подбивать одну ногу другой; учить детей тянуть носок при гимнастическом шаге</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.</p>	<p>1. Прямой галоп</p> <p>2. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см</p> <p>3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны</p>	<p>П/и «Лиса в курятнике»</p>	<p>Отработать гимнастический шаг</p>

3 недели	<p>Учить детей группироваться при подлезании под веревку</p> <p>Учить правильному хвату рейки гимнастической стенки</p> <p>Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами и высоко поднимать ноги</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание (по сигналу в ходьбе остановиться и выполнять прыжки на месте). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой между конусами) ОРУ</p>	<p>1.Ползание под веревку, поднятую на высоту 60 см не касаясь руками</p> <p>2.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке</p> <p>3.Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10см.</p>	П/и «Кот и мыши»	Отработать Хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы
	<p>Учить детей отбивать и ловит мяч двумя руками о землю в движении; развивать ловкость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля</p> <p>2. Отбивание мяча из круга в круг и ловля</p>	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать отбивание мяча в движении и ловля
	<p>Учить детей доставать в прыжке до предмета; развивать чувство равновесия; обучать группировке в подлезании</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ</p>	<p><i>Игровое занятие «в гости к Красной Шапочке»</i></p> <p>1.Ходьба по канату положенному зигзагообразно</p> <p>2. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола</p> <p>3. Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов доставая до бубна</p>	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать ходьбу по канату
4 недели	<p>Развивать силу рук и правильный хват скамейки для подтягивания</p> <p>Закреплять правильный хват рейки</p> <p>Обучать правильным движениям руки при прыжках</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Полазание по скамейке на животе подтягиваясь руками</p> <p>2.Ходьба по гимнастической стенке приставным шагом</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч</p>	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать мягкое приземление на 2 ноги одновременно
	<p>Учить детей прицеливаться для броска; закреплять последовательность движения руки; развивать глазомер и меткость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ с малым мячом</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель</p>	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать силу броска мяча
	<p>Обучать детей дослушивать текст до конца или ориентироваться на звуковой сигнал; стимулировать детей к проявлению храбрости; развивать ловкость; развивать у детей фантазию</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p><i>Занятие построенное на подвижных играх: «Охотник и зайцы», «Бездомный заяц», «Мы веселые ребята» , «Подарки»</i></p>		Отработать умение слушать текст и убегать только с его окончанием

Апрель

1 неделя	<p>1.Учить детей координировать движения ног при прыжках</p> <p>2.Развивать устойчивое равновесии на возвышенности</p> <p>3.Закреплять координацию руки и ног при ползании</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по сигналу остановиться /идти дальше). ОРУ</p>	<p>1.Подскоки на месте одна нога впереди, другая сзади</p> <p>2. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики</p> <p>3. Ползание на четвереньках между конусами «змейкой»</p>	<p>П/и «Лиса в курятнике»</p>	<p>Отработать хорошую смену ног при подскоках</p>
	<p>Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросане мяча вверх и ловля</p> <p>2.Бросание мяча об пол и ловля</p> <p>3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м</p>	<p>П/и «мяч в кругу»</p>	<p>Отработать бросание мяча в парах</p>
	<p>Учить детей совершать приставные шаги по гимнастической лестнице и переходить с пролета на пролет</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями</p>	<p>1. Ходьба по ребристой доске лежащий на полу</p> <p>2.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице с переход на другой пролет</p> <p>3. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см</p>	<p>П/и «Цветные автомобили»</p>	
2 неделя	<p>Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросане мяча вверх и ловля</p> <p>2.Бросание мяча об пол и ловля</p> <p>3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м</p>	<p>П/и «Подбрось, поймай, упасть не давай»</p>	<p>Отработать правильное положение рук при ловли мяча «корзиночкой»</p>
	<p>Учить детей сильно отталкиваться двумя ногами и приземляться на носки; закреплять ритмичность лазания и координацию рук</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу).ОРУ</p>	<p>1.Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов</p> <p>2.Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м</p> <p>3.Ходьба по скамейке перешагивая через кубики.</p>	<p>П/и «Цветные автомобили»</p>	<p>Отработать прыжок с нескольких шагов</p>
	<p>Учить детей гимнастическому шагу; обучать активному взмаху рук при прыжке; закреплять умения хорошо прогибаться в спине, подлезая под дугу</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем</p>	<p><i>Игровое занятие «Путешествие в космос»</i></p> <p>1.Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка</p> <p>2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах</p> <p>3.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»(места в ракете)</p>	<p>Отработать гимнастический шаг</p>

3 недели	<p>1.Развивать устойчивое равновесие</p> <p>2.Учить детей переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании</p> <p>3.Совершенствовать мягкое приземление на носки</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по ребристой доске лежащий на полу</p> <p>2.Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10 см</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Отработать прыжки в движении</p>
	<p>не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг</p>		<p>1.Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз,</p>		
	<p>Учить детей ловить мяч; развивать ловкость; закреплять умения бросать мяч четко в руки</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать бросание мяча от груди</p>
	<p>Учить детей соблюдать правила игры; обучать произносить слова дружно и всем вместе; развивать ловкость и выносливость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ</p>	<p><i>Занятие построенное на подвижных играх</i> «Самолеты», «Лиса в курятнике», «кто дальше бросит», «прятки с белочкой»</p>		<p>Отработать дружное произнесение слов и полное соблюдение правил</p>
4 недели	<p>1.Совершенствовать сохранение равновесия ходьбе на возвышенности</p> <p>2.Учить детей совершать хороший прогиб в спине при подлезании</p> <p>3.Закреплять правильный хват рейки при лазании</p> <p>4.Учить детей переходить с одного пролета на дугой</p>	<p>Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по скамейке на середине присесть (руки в стороны) встать и идти дальше.</p> <p>2.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу.</p> <p>3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке</p>	<p>П/и «Огуречик, огуречик»</p>	<p>Преодолевать страх перед высотой</p>
	<p>Учить детей выполнять замах и бросок без остановки</p>	<p>Построение Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала по сигналу). ОРУ с малым мячом</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель</p>	<p>Упражнение «Попади в корзину»</p>	<p>Отработать хлестное движении руки</p>
	<p>Учить детей соблюдать правила и правильно пятнать друг друга; развивать ловкость и выносливость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p><i>Занятие построенное на подвижных играх</i> «Найди себе пару», «Зайцы и волк», «Перепрыгни через ручеек», «Прятки с белочкой»</p>		<p>Отработать четкое соблюдение правил</p>

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей не высоко подбрасывать мяч и ловить его Развитие глазомера	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу/колонну за воспитателем по сигналу). ОРУ с мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мяча об пол и ловля 3.Катание мяча в воротики с последующим подлезанием под них	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать не высокое подбрасывание мяча и ловлю
	Учить детей подскокам; развивать у детей чувство равновесия;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Подскоки на месте 2. Ходьба по канату с мешочком на голове 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Кот и мыши»	Отработать подскоки на месте
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу).ОРУ	<i>Эстафеты:</i> 1.«Прокати машинку» 2. «Попади в корзину» 3. «Доскачи на лошадке» 4. «С кочки на кочку» 5. «Автомобиль»	П/и «мы веселые ребята»	Отработка эстафет
2 неделя	Развивать равновесие Продолжать развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. «Цапля» 2.Метание в горизонтальную цель	П/и «охотник и зайцы»	Отработать позу «Цапля»-носок у колена
	Развивать равновесие; закреплять группировку в движении и ритмичные прыжки вперед;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу при ходьбе змейкой). ОРУ	1.Перешагивание через рейки лестницы, приподнятые на высоту 20-25 см 2.Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см 3.Прыжки на двух ногах с продвижением	П/и «найди себе пару»	Отработать высокое поднимание колен
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Эстафеты:</i> 1. «Прокати машинку» 2. «Попади в корзину» 3. «Доскачи на лошадке» 4. «С кочки на кочку» 5. «Автомобиль»	П/и «Кот и мыши»	Отработка эстафет

3 недели	Закреплять правильный хват скамейки(4 пальца снизу, 1 сверху) и полное подтягивание руками Продолжать развивать навык мягкого приземления Осуществлять профилактику плоскостопия	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (смена направления движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ	1.Ползание по скамейке на четвереньках подтягиваясь руками 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать энергичную помощь руками при прыжках
	Развивать ловкость; совершенствовать умения ловить мяч и бросать его четко в руки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу	П/и «Самолеты»	Отработать бросание мяча
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ	<i>Эстафеты:</i> 1. «Прокати машинку» 2. «Попади в корзину» 3. «Доскачи на лошадке» 4. «С кочки на кочку» 5. «Автомобиль»	П/и «мы веселые ребята»	Отработать эстафеты
4 недели	Развивать чувство равновесия и широкий шаг при ходьбе на возвышенности Обучать правильному и.п. при спрыгивании Закреплять ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2.Прыжки в глубину с высоты20-30 см (спрыгивание) 3.Ползание «змейкой» между предметами	П/и «Бездомны заяц»	Отработать высокой подъем ноги при перешагивании кубика на скамейке
	Учить детей последовательным движениям рук при совершении прыжка; совершенствовать умения сохранять равновесия при приземлении	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ	1.Прыжки в длину с места.	П/и «зайцы и волк»	Отработать ходьбу змейкой
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Эстафеты:</i> 1. «Прокати машинку» 2. «Попади в корзину» 3. «Доскачи на лошадке» 4. «С кочки на кочку» 5. «Автомобиль»	П/и «Самолеты»	Отработать эстафеты

Эстафеты:

1. «Прокати машинку»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У капитанов в руках по машинке на веревочке, впереди на расстоянии 6 м. конус. По сигналу первый бежит, везя за собой машинку, оббегает конус, возвращается обратно и отдает следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

1. «Попади в корзину»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Рядом с линией старта в обруче лежат мячики по числу детей. Впереди на расстоянии 5 м. стоит корзина. По сигналу первый берет мяч, бросает в корзину и встает в конец. Выигрывает команда в чьей корзине окажется больше мячей

2. «Доскачи на лошадке»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. У первых в руках по лошадке. По свистку первые зажимают лошадку между ног, скачут до конуса, оббегают его и возвращаются обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

3. «С кочки на кочку»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Перед стартом лежат последовательно 4 обруча. По свистку дети любим способом перепрыгивают из обруча в обруч, оббегают конус и возвращаются обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

4. «Автомобиль»

Все стоят за линией старта в 2 колонны. Первые стоят в обруче, вторые держатся за обруч. По сигналу первая пара бежит до конуса, оббегает его и возвращается, отдает обруч следующей паре. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

Июнь

Закреплять умения сохранять статическое равновесие; развивать меткость и глазомер; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на др.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег и ходьба в рассыпную в зависимости от ритмов ударов в бубен). ОРУ	1. «Цапля» 2. Метание в горизонтальную цель (способом снизу) 3. Метание в даль (способом сверху)	П/и «охотник и зайцы»	Отработать перенос центра тяжести (качалку)
Развивать глазомер и меткость; учить детей регулировать траекторию мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м 2. Прыжки на одной ноге на месте и в движении 3. Прыжки из круга в круг	П/и «Кот и мыши»	Отработать прыжки на одной ноге
Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения в ходьбе по сигналу) ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Кот и воробушки», «Цветные автомобили», Перепрыгни через ручек		Отработать способ пятнания
Закреплять умения приземляться на носки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прыжки из круга в круг 2. Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Воробушки и кот»	Отработать вспомогательные

<p>Учить сохранять равновесие при приземлении на 2 ноги Обучать хорошему толчку одной ноги при прыжках в длину с разбега</p>				<p>движения руками при прыжках</p>
<p>Учить детей перебрасывать мяч через веревку; закреплять умения ловить мяч;</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ (ходьба и бег змейкой)</p>	<p>1.Бросание и ловля мяча</p>	<p>П/и «мяч через веревку»</p>	<p>Отработать бросание мяча от груди</p>
<p>Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх: «Найди себе пару», «самолет», «птички и кошка», «иголка и нитка»</p>		<p>Отработать способ пятнания</p>
<p>Закреплять умения ловить и бросать мяч Учить детей энергично отталкивать мяч двумя руками и ловить его не приседая Учить совмещать два действия (отбивание и приставной шаг)</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по свистку). ОРУ</p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мяча двумя руками на месте и в ходьбе боком 3.Бросание мяча друг другу</p>	<p>П/и «охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать положение рук при ловле мяча</p>
<p>Учить детей координировать движения рук и ног; стимулировать детей к дальнему броску</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Подскоки в движении 2.Метание вдаль</p>	<p>П/и «кто дальше»</p>	<p>Отработать координацию рук и ног</p>
<p>Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ</p>	<p>Занятие построенное на подвижных играх: «кот и мыши», «подарки», «Воробушки и кот», «где купался, Иванушка»</p>		<p>Отработать способ пятнания</p>

СТАРШАЯ ГРУППА

Сентябрь

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
взросл I	<p>Учить детей одноименной координации рук. Закреплять правильный хват рейки руками. Учить мягко приземляться на носки. Стимулировать к энергичному взмаху рук.</p>	<p>Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ без предмета</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Лазание по горизонтальной лестнице</p>	<p>П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»</p>	<p>Разучить координацию движений при лазании</p>
	<p>Закреплять хорошее пригибание в спине при подлезании под воротики. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по возвышенности. Учить совершать минимальные колебания корпуса при прыжках в движении.</p>	<p>Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание (переложить мячик из одной руки в другую) ОРУ с малым мячом</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» 2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи 3. Подлезание под воротики</p>	<p>П/и «Веселое соревнование» – кто скорее до конуса с подлезанием под воротца»</p>	<p>Отработать энергичное отталкивание ногами при прыжке</p>
	<p>Развивать ловкость и выносливость; учить детей четко соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p><i>Занятие построенное на подвижных играх:</i> «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Затейники»</p>		<p>Отработать полное выполнение правил</p>

взгляд 2	<p>Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами, помогая себе руками.</p> <p>Учить детей сохранять равновесие</p> <p>Учить детей ползать на возвышенности</p>	<p>Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1. Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой).</p> <p>Задание на внимание (чередование видов ходьбы по сигналу) ОРУ</p>	<p>1. Прыжки последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см</p> <p>2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях</p> <p>3. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	П/и «Удочка»	Закрепление энергичного отталкивания двумя ногами
	<p>Учить детей отталкиваться одной ногой при разбеге и приземляться на две ноги сохраняя равновесие</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны.</p> <p>Разные виды ходьбы и бега. ОРУ</p>	<p>1. Прыжки в длину с места и с разбега</p>	П/и «не задень»	Тренировать сильное отталкивание в конце разбега
	<p>Учить детей соблюдать правила, развивать скорость, ловкость и фантазию; закреплять основные виды движений</p>	<p>Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах). ОРУ</p>	<p><i>Занятие построенное на подвижных играх: «Мы веселые ребята», «затейники», «Хитрая лиса»</i></p>		Отработать четкое выполнение правил
взгляд 3	<p>Учить детей при галопе сохранять правильное положение корпуса</p> <p>Учить детей последовательно переносить руки и ноги перелезая через скамейку</p> <p>Развивать равновесие при ходьбе на возвышенности</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>1. Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки</p> <p>2. Ходить по скамейке боком приставными шагами</p> <p>3. Боковой галоп</p>	П/и «Догони свою пару»	Отработать боковой галоп (подбивание одной ноги другой)
	<p>Учить детей сохранять дистанцию при ползании</p> <p>Учить детей не делать лишних переступаний при прыжках</p> <p>Учить детей добиваться точности от собственных движений</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (по свистку сесть, пойти дальше) и ориентировку в пространстве (бег змейкой). ОРУ</p>	<p>1. Ползание на четвереньках змейкой</p> <p>2. Прыжки последовательно из обруча в обруч</p> <p>3. Ходьба по шнуру приставляя пятку к носку</p>	<p>П/и «Цветные ленты»</p> <p>Игра малой подвижности «Сделай фигуру»</p>	Тренировать работу рук во время прыжка
	<p>Закреплять правильный хват рейки, учить координировать движения рук и ног; закреплять умения катать обруч в заданном направлении</p>	<p>Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.</p>	<p>1. Лазание одноименным способом</p> <p>2. Катание обруча в парах</p>	П/и «Бездомный заяц»	Отработать координацию рук

4 неделя	Учить детей ловить мяч Учить детей совершать точный бросок друг другу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча 2.Бросание и ловля мяча друг другу	П/и «Горячий колобок»	Отработать не высокий бросок мяча вверх и точность передачи мяча друг от друга
	Учить детей сохранять равновесие Закреплять у детей чередующийся шаг	Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2. Лазанье горизонтальной лестнице одноименным шагом 3. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая назад («ласточка»)	П/и «Море волнуется раз»	Разучивание детального движения рук и ног при одноименном шаге
	Учить детей плавно переносить скакалку, работая только кистью рук и предплечьями; развивать ритмичность прыжков	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную =>выстроиться в колонну в ходьбе). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой и длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Отработать плавное вращение скакалки

Октябрь

1 неделя	Закреплять навыки бросания мяча от груди. Совершенствовать умения ловли мяча.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ	1.Бросание и ловля мяча	П/ и«Горячий колобок» Игра малой подвижности «телефон»	Отрабатывать умения бросать мяч четко вперед
	Продолжать учить детей сохранять равновесие и не выходить за пределы доски. Закреплять умения детей лазать по шведской стенке, перелезать с пролета на пролет.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	1.Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную 2. Ходьба по доске (ширина 20 см)	П/и «Бездомный заяц»	Совершенствовать ритмичность лазания
	Развивать равновесие; закреплять ритмичность ползания; учить детей хорошему маху бедра при подскоках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2.Ползание змейкой между конусами 3.Подскоки в движении	П/и «Спящая лиса»	Отработать подскоки в движении

2 недели	Совершенствовать навыки сохранения равновесия Учить удерживать предмет меж коленями при прыжках	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(чья колонна быстрее соберется). ОРУ	1. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой 2.Прыжки вперед с зажатым меж коленями мячом	П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать прыжки с мячом
	Укреплять силу рук Упражнять детей в мягком приземлении на носки при прыжках Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенности	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ	1.Ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками 2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах 3. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше	П/и «Цветные ленты»	Закрепление прыжков с продвижением вперед на ограниченной поверхности (не заходить за черту)
	Развивать равновесие; закреплять умения мягко приземляться на носки; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание(смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ	<i>Игровое занятие «Сбор урожая»</i> 1.Ходьба по скамейке неся мячик на ладонях 2.Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в горизонтальную цель	П/и «Карусель», игра м/п «телефон»	Отработать метание в горизонтальную цель
3 недели	Учить детей хорошо наклоняться Тренировать сохранение равновесия на возвышенности Развивать силу рук и ритмичность движения	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Подлезание под веревку(60 см от пола) не касаясь руками пола 2.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики 3.Ползание на животе по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Колечко, колечко...»	Отработать хороший наклон при подлезании
	Учить детей переносить тяжесть тела с одной ноги на другую Развивать глазомер Учить детей «хлестному» движению руки при броске	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу	Игровое упражнение «Кегельбан»	Отработать перенос тяжести тела при броске
	Учить детей ловить мяч; развивать ловкость и меткость; учить детей бросать мяч от груди и из-за головы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча друг другу	П/и «Охотники и зайцы»	Отработать бросок мяча от груди

4 недели	Закреплять сохранения равновесия на возвышенности Учить удерживать мяч при прыжках Учить перелезть через предметы боком правым и левым	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом)	1.Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой 2.Прыжки с зажатым меж колени мячом 3.Ползание на четвереньках с перелезанием через скамейку	П/и «Гуси лебеди»; самомассаж	Закрепить хороший зажим коленями мяча при прыжках
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей мягко приземляться на носки и активно помогать себе руками; развивать подвижность стопы и равновесие. Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровое занятие «Осенний лес»</i> 1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке	П/и «Гуси лебеди»	Отработать гимнастический шаг
5 недели	Учить детей сохранять осанку при прыжках. Учить детей помогать себе руками при прыжках. Закреплять сохранения равновесия.	Построение. Ходьба, бег. Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве («Разойдись, постройся, разбегись») ОРУ	1.Прыжки ноги скрестно, ноги врозь 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 предметов 3.Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку	П/и «Волк во рву». Игра малой подвижности «Краски»	Отработать сохранения осанки при прыжках
	Учить детей прокатывать мяч не далеко, чтоб суметь его поймать и тем самым регулировать его траекторию. Совершенствовать умения ловли мяча Развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча о землю и вверх 2.Перебрасывать мяч из руки в руку 3.Перебрасывание мяча друг другу стоя из-за головы	П/и «Охотники и зайцы»	Закреплять энергичный мах руками из-за головы
	Развивать ловкость, выносливость и фантазию. Закреплять основные виды движений.	Построение. Ходьба. Бег. Задние на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Мы веселые ребята», «затейники»		Отработать ориентировку на звуковой сигнал

Ноябрь

взр 1	<p>Учить сохранять равновесия в статической и динамической позе Отработать движения рук во время прыжка Закреплять правильный хват руками рейки</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве «Змейка» (направляющий ведет детей в разных направлениях, меняющиеся по сигналу).ОРУ</p>	<p>1.«Ласточка» 2.Прыжки на одной ноге продвигаясь по кругу. 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 4.Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»</p>	<p>Автоматизировать движения рук при прыжке</p>
	<p>Учить одновременному подъему руки и ноги при лазании</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Лазание одноименным способом по горизонтальной лестнице</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята...»; самомассаж</p>	<p>Закрепить слитность движения рук и ног</p>
	<p>Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля</p>	<p>П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»</p>	<p>Отработать отбивание мяча двумя руками на месте</p>
взр 2	<p>Закреплять правильное положение тела(осанку) Обучить правильному исходному положению при спрыгивании</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ</p>	<p>1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в глубину с 30 см. (спрыгивание) 3.Ползание «змейкой» между конусами</p>	<p>П/и «Мышеловка»</p>	<p>Закреплять сохранение прямой спины при спрыгивании.</p>
	<p>Учить детей делать все движения без напряжения и без лишних движений</p>	<p>Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ</p>	<p>1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Преодолевать страх перед высотой</p>
	<p>Учить детей бросать мяч четко в руки Закреплять хороший толчок мяча руками</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом</p>	<p>1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.</p>	<p>П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»</p>	<p>Отработать ловлю мяча</p>

3 недели	Развивать силу ног. Учить сильно отталкиваться двумя ногами. Развивать ловкость рук. Закреплять умения сохранять статическое равновесия.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве(перестроение из 1 шеренги в 2)Задание на внимание(менять направление движения по свистку).ОРУ с палками	1.Прыжки на 1 ноге по кругу 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Перебрасывание палки из рук в руки перед собой 4. «Ласточка»	П/и «Мы веселые ребята...» Пальчиковая гимнастика «Дружба»	Развитие ловкости перебрасыванием мячика из одной руки в другую
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Перестроение в 2 колонны через центр). ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте
4 недели	Упражнять детей в равновесии. Учить детей прыгать на одной ноге. Совершенствовать умения ползания змейкой	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание: «Сделай фигуру» (по сигналу расходятся, по повторному сигналу делают фигуру).Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой).ОРУ	1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2.Стоя на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу 3.Прыжки на одной ноге 4.Ползанье змейкой	П/и «Мышеловка»	Отрабатывать умения прыгать на одной ноге с сохранением прямого корпуса
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	1.прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу) ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель

Декабрь

1 внезап	<p>Развивать чувство равновесия Учить детей бросать мяч в руки партнеру Обучать разным и.п. при броске мяча Учить детей идти на встречу мячу чтоб его поймать</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (менять положение рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(по свистку перестроиться в 2 и 1 круг). ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по скамейке, катя мяч перед собой 2. Бросание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу</p>	<p>П/и «Горячий колобок»</p>	<p>Отработать точный бросок от груди</p>
	<p>Развивать силу рук Обучать детей лазать одноименным способом Закреплять правильный захват рейки руками</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Лазание по стенке одноименным способом 2.Ползание по скамейке подтягиваясь руками</p>	<p>П/и «Встречные перебежки»</p>	<p>Разобрать правильную координацию рук</p>
	<p>Развивать равновесие; учить детей группироваться для подлезания; закреплять умение мягко приземляться на 2 ноги</p>	<p>Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в указанном месте). ОРУ</p>	<p><i>Игровое занятие «В гости к Каркуше»</i> 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 3.Пролезание под веревкой поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Отработать прыжки на двух ногах</p>
2 неделя	<p>Закреплять умения ловить мяч Развивать равновесие Отрабатывать мягкое приземление 2 ноги</p>	<p>Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестроение в 2 и 1 колонну в ходьбе).ОРУ с палкам</p>	<p>1.Бросание мяча из-за головы друг другу 2.Прыжки по узкой дорожке 3.Ласточка (в ОРУ)</p>	<p>П/и «Хитра лиса»</p>	<p>Закреплять умения сохранения равновесия в «ласточке»</p>
	<p>Осуществлять профилактику плоскостопия Учить детей правильному взмаху рук при прыжке Закреплять координацию рук при лазании</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по канату приставным шагом 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Лазание по стенке одноименным способом</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята...»</p>	<p>Закреплять координацию рук и ног при лазании</p>
	<p>Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу) ОРУ с малым мячами</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать метание в горизонтальную цель</p>

взгляд 3	<p>Развивать равновесие Укреплять силу ног Учить сохранять прямой корпус при прыжке</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена ходьбы и бега в связи с темпом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве (перестроение 2 колонны через центр зала). ОРУ</p>	<p>1.Ходьба по скамейке приставным шагом 2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях 3.Прыжки на одной ноге</p>	<p>П/и «Бездомный заяц»</p>	<p>Закрепить высокий прыжок на одной ноге</p>
	<p>Учить детей удерживать предмет между колен Учить детей ловить мяч, (идти к нему навстречу)</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малыми мячами</p>	<p>1.Прыжки с мячом между колен 2.Бросание мяча от груди, из-за головы, снизу</p>	<p>П/и «Горячий колобок»</p>	<p>Отработать легкий прыжок с мячом между колен</p>
	<p>Развивать глазомер, меткость и равновесие; закреплять ритмичность лазания, координацию руки и хороший прогиб в спине</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Два и три» -дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ</p>	<p><i>Игровое занятие «Путешествие в зимний лес»</i> 1.Ходьба по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой 2.Ползание на четвереньках с подлезанием под воротики 3.Катане мяча с попаданием в предметы</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать катание мяча с попаданием в предметы</p>
4 недели	<p>Учить детей переходить с одной лестницы на другую Закреплять правильный хват рейки руками Развивать силу ног и равновесие Учить детей перелезать через скамейку перенося сначала руки, а потом ноги</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной 2.Прыжки на одной ноге вперед 3.Ползание на четвереньках в сочетании с перелезанием через скамейку</p>	<p>П/и «Цветные ленты»</p>	<p>Отработать перелезание с первоначальным перенесением рук, а потом ног</p>
	<p>Развивать глазомер Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую Обучать хлестному движению руки при броске</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу). ОРУ</p>	<p>1.Метание в вертикальную цель</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята...»</p>	<p>Отработать работу рук и ног при метании</p>
	<p>Учить детей соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений; развивать фантазию, ловкость и выносливость</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>Занятие, построенное на подвижных играх: «Хвостики», «Удочка», «Затейники»</p>		<p>Отработать способы ловли</p>

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	1. Закреплять умения удерживать мяч между колен 2. Учить детей толкать мяч в определенном направлении 3. Развивать ловкость рук	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание по одному удару в бубен или шагом, по 2 ударам бежать. Задание на ориентировку в пространстве (по 1 свистку разбежаться в рассыпную, по двум свисткам выстроиться в колонну) ОРУ с мячом	1. Прыжки с зажатым мячом между колен 2. Катание мяча змейкой между конусами 3. Ползание на четвереньках толкая мяч головой вперед 4. Подбрасывание и ловля мяча	Эстафета «передал, садись» П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать правильное зажатие мяча коленями
	Учить детей соблюдать правила игры и уметь проигрывать; закреплять основные движения; Развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Хитрая лиса», «Светофор», «Попади в корзину»		Отработать выполнение правил игры
2 неделя	1. Учить сохранять равновесие при перешагивании 2. Закреплять движения рук при одноименном способе лазания 3. Развивать силу ног	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ	1. Перешагивание через рейки лестницы поднятой на 25 см 2. Залезание на гимнастическую стенку одноименным способом, переход на соседний пролет и сплезание. 3. Прыжки на одной ноге.	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «нитка и иголочка»	Закреплять сохранения равновесия при перешагивании реек лестницы
	1. Развивать равновесие и сохранять правильную осанку. 2. Учить детей энергичному толчку 2 ногами 3. Закреплять ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки через конусы. 3. Ползание между «змейкой».	П/и «волк в зоопарке» Игра на расслабление «жарко, холодно»	Отрабатывать ходьбу с мешочком на голове
	Учить детей бросать мяч четко в руки Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение в колонну за направляющим в движении). ОРУ	1. Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

3 недели	1.Развивать у детей глазомер 2.Закреплять правильное движение рук при броске и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отрабатывать хлестное движение кистью при броске
	1.Учить детей правильной координации рук и ног при разноименном способе лазания	Построение. Задание на внимание(по сигналу смена вида ходьбы: шагом, гусиным шагом).Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 и в 1 круг по сигналу)	1.Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Мы веселые ребята»	Отрабатывать движение рук
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
4 недели	Учить детей сохранять равновесие и мягко приземляться на носки; Обучать энергичному и мягкому толчку обруча; Учить тазобедренным вращениям для удержания обруча	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ	1.Прыжки на 2-ух ногах продвигаясь по скамейке 2.Катание обруча друг другу 3.Крутить обруч	П/и «Затейники»	Отработка целенаправленности прокатывания обруча
	1.Закреплять умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу 2.Отрабатывать ритмичность поскоков	Построение. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве («найди свою пару»). ОРУ	1.Подскоки с ноги на ногу 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Хитрая лиса», Игра малой подвижности «запрещенное движение»	Отработка меткости броска
	Учить детей сохранять равновесие при приземлении; стимулировать детей к дальнем прыжку;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать умение сохранять равновесие

Февраль

1 неделя	<p>Развивать силу ног Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами и сохранять прямой корпус Развивать силу рук Учить детей сохранять равновесие при «ласточке»</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьба по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение за направляющим). ОРУ</p>	<p>1.Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед по кругу 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов толкаясь одной ногой 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками 4. «Ласточка» в ОРУ</p>	<p>П/и «Гуси, лебеди». Игра малой подвижности «телефон»</p>	<p>Отработать «легкость прыжка»</p>
	<p>Учить детей работать «тазом» для сохранения обруча на талии Развивать координацию рук при лазании</p>	<p>Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем</p>	<p>1.Крутить обруч 2.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом</p>	<p>П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Тик так»</p>	<p>Отработать длительность удержания обруча</p>
	<p>Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами</p>	<p>1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель</p>	<p>П/и «Охотник и зайцы»</p>	<p>Отработать метание в горизонтальную цель</p>
2 неделя	<p>Учить детей ловить мяч из разных и.п.</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ</p>	<p>1.Бросание мяча в парах стоя на коленях из-за головы, от груди, одной рукой</p>	<p>П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»</p>	<p>Отработать умения двигаться при ловли мяча</p>
	<p>Учить детей переносить центр тяжести с ноги на ногу; Развивать глазомер; Обучать «хлестному» движению кисти при броске</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом</p>	<p>1.Метание в вертикальную и горизонтальную цель</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята»</p>	<p>Развивать меткость</p>
	<p>Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно; закреплять мягкое приземление и сохранения равновесия; развивать силу рук и плечевого пояса</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения при галопе по кругу по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ</p>	<p>1.Прыжки в длину с места 2.Бросание набивного мяча из-за головы в парах</p>	<p>П/и «Волк во рву»</p>	<p>Отработать работу рук при прыжке</p>

3 недели	Учить детей энергично толкать мяч Развивать умения удерживать мяч на одном месте	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча двумя и одной рукой. 2.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Вышибала»	Отработать работу руки при отбивании
	Совершенствовать умения совершать энергичный толчок ногами при прыжке Учить детей правильным движениям рук при прыжке Тренировать сохранения равновесия при приземлении	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Затейники»	Отработать слитность движения рук и ног при прыжке
	Закреплять основные виды движений; учить детей реагировать на звуковой сигнал; развивать ловкость, выносливость и умение проигрывать	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (расхождение в 2,3 колонны через центр зала).ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Тише едешь, дальше будешь»		Отработать ориентировку на звуковой сигнал
4 недели	Развивать силу рук и энергичное подтягивание руками Отрабатывать умения сохранять прямой корпус при прыжках в движении Осуществлять профилактику плоскостопия	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками 2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь».	Отработать умения прыгать по узкой дорожке
	Учить детей плавно переносить скакалку Обучать правильному сохранению корпуса при прыжках Убирать излишнюю напряженность при прыжках	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьбы по свистку) и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке	П/и «Ручеек» «Удочка», Игра малой подвижности «Краски»	Отработать перенос скакалки
	Учить детей бросать мяч четко в руки; Закреплять хороший толчок мяча руками; развивать ловкость и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

Обогащение развивающей среды: внесение дополнительных масок для подвижных игр

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе и ритмичность шага Учить детей совершать энергичный взмах руками при прыжках Отрабатывать ритмичность ползания	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу чередовать ходьбу и бег в рассыпную). ОРУ	1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 2. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед (3-4 м) 3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях	П/и «Мышеловка»	Отработать уверенный шаг при ходьбе с мешочком на голове.
	Учить детей хорошему выносу бедра при подскоках Развивать у детей глазомер Обучать ритмичному шагу на возвышенности	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	1. Подскоки на месте и по кругу 2. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м(дети стоят в кругу) 3. Ходить по скамейке боком приставными шагами	П/и «Гуси Лебеди» Игра малой подвижности «Море волнуется»	Развитие глазомера
	Учить детей бросать мяч четко в руки; развивать ловкость и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр зала по сигналу) ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Упражнять в перебрасывании мяча из разных и.п. и ловли	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу от груди и снизу 2.Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от земли	П/и«Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать ловлю мяча(учить идти на встречу мячу)
	Учить детей правильно координировать руки Закреплять правильный хват рейки руками Отрабатывать вращение обруча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Вращение обруча на талии	П/и «цветные ленты» Игра малой подвижности «быстро возьми»	Отработать координацию рук при лазании
	Учить детей регулировать силу толчка мяча; развивать ловкость и глазомер;	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена темпа движения с изменением темпа ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча о сено и ловля. 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

3 недел	Обучать удерживать мешочек между колен Закреплять правильную осанку при ходьбе на скамейке Совершенствовать ритмичность ползания	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	1.Прыжки с зажатым мешочком меж колен 2. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 3. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами	Игра малой подвижности «найди свой цвет»	Отработать положение головы для удержания его на голове
	Отрабатывать правильную работу рук при прыжках в длину и с места Учить приземляться на 2 ноги одновременно	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «волк во рву»	Отработать работу рук при прыжках
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 недел	Совершенствовать умения ловить мяч Обучать правильной работе кисти руки при отбивании мяча	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или в колонну за направляющим). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля, с хлопком 2.Отбивание мяча двумя руками	П/и «мяч в круг» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать сохранение правильной осанки при отбивании
	Обучать переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании через препятствие Развивать чувство равновесия Закреплять энергичный толчок одной ногой	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Перелезание через скамейку 2. Ходьба по скамейке на четвереньках 3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу	П/и «Удочка»	Отработать подскоки
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки

Обогащение развивающей среды: внесение картотеки ОРУ на старший возраст

Апрель

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 не де ля	Учить детей хорошему выносу бедра вверх при отталкивании одной ногой Продолжать развивать устойчивое равновесие Обучать правильному переносу сначала рук, а потом ног при перелезании	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув вторую.; при слове «зайцы!»-выполнить три прыжка подряд) ОРУ с обручем	1. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой 2. Ходить по скамейке, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см 3. Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки	П/и «волк во рву»	Отработать энергичный толчок, чтоб не задевать предметы
	Обучать ритмичности лазания и правильной координации рук Развивать силу плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя	П/и «Цветные ленты», игра м/п «телефон»	Отработать ритмичность лазания
	Учить детей регулировать силу толчка мяча от груди; закреплять умения отбивать мяч двумя руками о землю	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр) ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча о стену и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Затейники»	Отработать ловлю мяча
2 неде ля	Обучать сохранению равновесия в статической позе Развивать силу рук и хорошее «полное» подтягивание руками Совершенствовать мягкое приземление на носки Закреплять умения переходить с пролета на пролет гимнастической стенки	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание(сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ с палкой	1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях 3. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 4. Прыжки последовательно из обруча в обруч	П/и «Гуси лебеди»	Отработать «ласточку»
	Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель Совершенствовать чувство равновесия при кружении в парах	Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Метание в вертикальную и горизонтальную цель 2. Кружиться парами, держась за руки	П/и «мяч в кругу», игра м/п «запрещенное движение»	Отработать сохранение равновесия и работу ног при кружении в парах
	Учить детей сохранять равновесие и высоко поднимать колени при перешагивании; совершенствовать умения отталкиваться двумя ногами; закреплять хороший прогиб в спине	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой по сигналу)ОРУ	<i>Игровое занятие «Путешествие в космос»</i> 1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Подлезание под дуги	П/и «Космонавты»	Отработать прыжки из обруча в обруч

3 неделя	Совершенствовать чувство статического и динамического равновесия Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании Закреплять умения делать хороший прогиб в спине при пролезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ	1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место и 3. Ползание на четвереньках под дугам 4. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Гуси-лебеди»	Отработать хороший прогиб в спине при спрыгивании
	Учить детей правильно переносить скакалку и перепрыгивать через нее	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	1. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах	П/и «Ручеек», игра м/п «краски»	Отработать перенос скакалки
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 неделя	Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе на возвышенности Развивать силу рук и хорошее подтягивание Закреплять хороший толчок одной ногой	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круг по сигналу) ОРУ	1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 2. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу	П/и «Цветные ленты», игра м/п «телефон»	Отработать прыжки на одной ноге
	Учить детей правильно координировать руки Закреплять правильный хват рейки руками Обучать целенаправленному прокатыванию обруча	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Катание обруча друг другу	П/и «Мышеловка»	Отработать координацию рук
	Учить детей ловить мяч в движении; Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча друг другу в движении 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча в движении

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Продолжать развивать статическое равновесие Развивать ловкость и умение перебрасывать друг другу мяч не роняя	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ	1. «Ласточка» 2.Бросание мяча вверх и ловля двумя/одной рукой 3.Бросание мяча друг другу с хлопком/отскоком от земли	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «испорченный телефон»	Отработать бросание мяча в парах
	Закреплять ритмичность лазания и координацию рук Развивать силу рук и хорошее подтягивание Учить сохранять равновесие при ходьбе по канату	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	1.Лазание по стенке одноименным способом 2.Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность лазания
	Учить детей приземляться на 2 ноги, сохраняя равновесие. Закреплять ритмичность ползания; развивать подвижность стопы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (По сигналу подсоки на мест или в рассыпную). ОРУ	<i>Игровое занятие: «Правила дорожного движения»</i> 1.Прыжки в длину с разбега 2.Ползание змейкой между конусами 3.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом	П/и «Карусель», игра м/п «прятки с белочкой»	Отработать гимнастический шаг
2 неделя	Закреплять ритмичность ходьбы на возвышенности Обучать правильному и.п. при спрыгивании Закреплять координацию рук и ног при ползании и ритмичность движений	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (чья колонна быстрее соберется). ОРУ	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2.Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место 3.Ползание на четвереньках «змейкой» между конусами	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать отталкивание двумя ногами при спрыгивании и сохранения равновесия при приземлении
	Учить поднимать бедро при подскоках и сохранять ритм Продолжать развивать статическое равновесие Обучать меткости и последовательности движения руки при метании	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ	1.Подскоки на месте 2. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком 3.Метание в вертикальную цель	П/и «Море волнуется»	Отработать подскоки
	Учить детей ловить мяч, развивать ловкость, закреплять хороший толчок мяча двумя руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

3 недели	Продолжать развивать чувство статического равновесия Обучать правильному положению корпуса при галопе Учить группировке в движении	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ с хлопками	1. «Ласточка» 2. Боковой галоп 3. Подлезание под веревку поднятую на высоту 50 см не касаясь руками пола	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать положения корпуса при боковом галопе
	Определение толчковой ноги Закреплять умения приземляться на 2 ноги Учить активно помогать руками при прыжке	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Доставание рукой до предмета в беге 2.Прыжок в высоту с разбега	П/и«Удочка»	Отработать высокий прыжок при доставании предмета рукой
	Закреплять правильный хват рейки; отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку; развивать координацию рук и ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом) ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 недели	Развивать скорость, внимательность, ловкость и чувство командной дружбы	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	Эстафеты 1.«Посадка картофеля» 2. «Попади в корзину» 3. «Прокати мяч»	П/и «Ровным кругом»	Закрепить с какой стороны нужно начинать движения и что возвращаться нужно по внешней стороне
	Продолжать развивать равновесие Учить хорошо отталкиваться ногами и приземляться на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ	1.Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками, выпрямиться и идти дальше 2. Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Ползание по скамейке на коленях и предплечьях	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы
	Учить детей ловить мяч; закреплять умения бросать из разных и.п и хорошему толчку двумя руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Светофор»	Отработать ловлю мяча

Эстафеты

1. «Посадка картофеля»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. У капитанов в руках по одному мешочку с 5-6 предметами (картошка). Напротив колонн обручи по количеству предметов в мешке. По сигналу капитаны бегут вперед раскладывая по одному предмету в обруч и бегут обратно, отдавая пустой мешок второму. Второй бежит с мешком и собирает все предметы в мешок и возвращает полный мешок третьему и т.д.

2. «Попади в корзину»

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. Рядом с линией старта по количеству детей в обручах лежат мячики. Перед линией старта на расстоянии 3-4 м. стоят корзины. По сигналу каждый берет мячик из обруча и бросает его в корзину, не выходя за линию старта. Выигрывает команда забившая больше мячей.

3. «Прокати мяч».

Все стоят в 2 колонны за линией старта. У капитана в руках мяч. По сигналу первый начинает катить мяч змейкой вокруг конусов и по прямой возвращается обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Июнь

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
	Развивать ловкость за счет работы с мячом Работать над силой удара мяча об стенку	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув вторую.; при слове «зайцы!»- выполнить три прыжка подряд) ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча друг другу 3.Отбивание мяча об стенку и ловля	П/и «вышибала»	Отработать отбивание мяча об стену
	Учить детей соблюдать правила, развивать ловкость, выносливость и фантазию	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх : «Мы веселые ребята», «Воробушки и кот», «Сделай фигуру»		Отработать способы пятнания
	Закреплять перенос скакалки и ритм прыжков Учить входить под вращающуюся скакалку	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание(сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «удочка», «что мы делали сегодня»	Отработать перенос скакалки

	(перестроение в пары в движении). ОРУ			
Закреплять правильное положение корпуса при боковом галопе Учить правильно держать ракетку и удерживать на ней волан, стоя на месте и в ходьбе Познакомить с воланом и его весом	Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1. Боковой галоп 2. Удержание волана ракеткой на месте и в ходьбе	Игровое упражнение «попади в круг», «кто дальше»	Отработать правильный хват ракетки
Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе). ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Мышеловка»	Беседа о том как нужно проигрывать
Закреплять ритмичность прыжков и легкое вращение скакалки Обучать входу и выходу из под вращающейся скакалки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прыжки на короткой скакалке 2. Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «ручеек»	Отработать вход под вращающуюся скакалку
Закреплять хороший вынос бедра при выполнении подскоков, чувство веса волана и правильного хвата ракетки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ	1. Подскоки на месте и в ходьбе 2. Удержание волана на ракетке в ходьбе 3. Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте	Игровое упражнение «подбей волан», «дальше бросишь, ближе бежать»	Отработать подскоки на месте

Эстафеты

«Разгрузи машину». Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 10 м. в кругу лежат игрушки. По сигналу первый бежит до обруча, берет игрушку, бежит обратно, передает эстафету и встает в конец колонны. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

«Через обрыв». Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 7 м «обрыв»(60 см) и еще через 4 м. конус. По сигналу первый бежит, перепрыгивает «обрыв», оббегает конус, возвращается обратно по прямой и передает эстафету. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

«Перенеси арбузы». Все дети стоят за линией старта. У первого игрока 2 мяча в руках, по сигналу он бежит до конуса, оббегает его, возвращается обратно и передает 2 мяча следующему. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

«Меткие стрелки». Все дети стоят за линией старта. Перед линией старта на расстоянии 6 м. в круге лежат мячи, далее через 5м. стоит корзина. По сигналу первые бегут до круга с мячами, берут мяч, бросают в корзину с места и возвращаются обратно передавая эстафету. Выигрывает команда, в чьей корзине окажется больше мячей.

«Цветная лента». Команда делится на две части и становится одна на против другой на расстоянии 10 м. У первого в руках цветная лента. По сигналу он бежит к другой половине своей команды, отдает ленту первому стоящему и встает в конец, ребенок с лентой бежит к другой половине команды отдает ленту следующему и встает в конец команды. Выигрывает команда в чьей быстрее у первого игрока окажется лента.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Сентябрь

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Развивать равновесие при ходьбе на возвышении Развивать глазомер Учить детей ползать ритмично	Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, перекатным шагом, с выпадами, «гусиным шагом», приставным шагом вперед и боком. Бег обычный, с захлестом, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, галоп, с подскоками, с доставанием до бубна. Задание на внимание (по свитку поменять направление движения). Задание на ориентировку в пространстве (Ходьба змейкой). ОРУ	1. Ходьба по скамейке, по середине перешагнуть веревку 2. Пользание на гимнастической скамейке на четвереньках 3. Метание в вертикальную цель	П/и «Совушка»	Отработать перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую
	Учить отталкиваться и приземляться на 2 ноги Учить сохранять равновесие при приземлении	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками	Прыжки в длину с места	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Отработать мягкое приземление о сохранение равновесия
	Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ	1. Бросание мячей в парах из-за головы и от груди 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Хвостики», Игра м/п «Светофор»	Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании
2 неделя	Развивать силу рук и ритмичность подтягивания Развивать равновесие Учить детей сохранять вертикальную корпус при спрыгивании	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку пеням положение рук). Задание на ориентировку в пространстве (становиться в колонну или шеренгу в указанном месте). ОРУ	1. Ползание на скамейке подтягиваясь руками 2. Ходьба по канату по «медвежьей» 3. Прыжки с высоты 30-40 см	П/и «Море волнуется»	Закрепление сохранения прямой спины при спрыгивании
	Упражнять детей в координации рук при лазании. Закреплять ритмичность движений.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	Лазание по горизонтальной лестнице	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Магазин игрушек»	Преодолевать страх перед высотой
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты

взрѣтн 3	Учить детей перепрыгивать палку, смещая ноги. Закреплять правильный хват рейки; Учить детей сильно отталкиваться ногами от поверхности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Прыжки через палку, смещая ноги 2.Прыжки с поротом кругом 3.Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски»	Отрабатывать юркий поворот при прыжке
	Закреплять умения бросать и ловить мяч Учить детей регулировать направление мяча и ловить мяч не прижимая к груди	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ с мячом	1.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли 2.Бросание мяча друг другу от груди стоя на коленях	Игровое упражнение «мяч сквозь обруч»	Закрепление направленности броска мяча
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты
взрѣтн 4	Закреплять координацию рук при лазании Отрабатывать ритмичность движений при лазании и ползании. Совершенствовать хороший мах бедром при подскоках	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание(Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу).Перестроение в 2 колонны. ОРУ с большим мячом	1.Ползание по медвежьи 2.Подскоки по кругу 3.Лазание по горизонтальной лестнице лежащий на полу	П/и «Горелки» Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь, стоп»	Закреплять вынос бедра верх при подскоках
	Учить детей удерживать мяч между колен при прыжках Учить энергичному толчку мяча одной рукой и плавности кисти при толчке	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки с продвижением вперед с зажатым меж колен мячом 2.Отбивание мяча одной и двумя руками стоя	П/и «Кого назвали тот и ловит»	Отрабатывать технику движения кисти при отбивании мяча о пол
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег/ходьба змейкой в зависимости от ритма ударов в бубен). ОРУ со скакалкой	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты

Октябрь

1 неделя	<p>Учить держать спину при ползании животом вверх Обучать ритмичным и одновременным хлопкам под коленом во время ходьбы Отрабатывать хороший толчок одной ногой и хороший мах бедром вперед</p>	<p>Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с обручами</p>	<p>1. Ползание на четвереньках животом вверх 2. Ходьба по скамейке высоко поднимая колени, делая хлопок 3. Прыжки вверх с разбега доставая бубен</p>	<p>П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Телефон»</p>	<p>Отработать правильность положения рук при ходьбе с высоким подниманием колена и хлопком под ним</p>
	<p>Учить детей бросать мяч одной рукой Закреплять умения ловить мяч</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячами</p>	<p>Бросание мяча одной и двумя руками друг другу</p>	<p>П/и «вышибала»</p>	<p>Закрепить хороший толчок мяча одной рукой</p>
	<p>Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»). ОРУ</p>	<p>Эстафеты к соревнованию «Первые старты»</p>		<p>Отработать эстафеты</p>
2 неделя	<p>Развивать силу рук Обучать правильному броску набивного мяча из-за головы</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба на пятках в рассыпную или гимнастический шаг по кругу) ОРУ с большим мячом</p>	<p>1. Катание друг другу набивного мяча 2. Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя</p>	<p>П/и «Охотники и утки»</p>	<p>Отработать сохранность прямой спины при броске мяча</p>
	<p>Закреплять работу рук при прыжке Учить детей приземляться мягко и тихо на носки Учить детей перекатываться пятки на все стопу после прыжка</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой</p>	<p>1. Прыжки смещая ноги вправо и влево (через палку) 2. Прыжки в длину с места и с разбега</p>	<p>П/и «Не задень»</p>	<p>Отработать приземление на 2 ноги после прыжка</p>
	<p>Закреплять умения правильно хвататься за рейку; работать над ритмичностью лазания и координации рук; развивать силу рук</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны) ОРУ</p>	<p>1. Лазание разноименным способом 2. Катание набивного мяча</p>	<p>П/и «Перелет птиц»</p>	<p>Отработать координацию рук и ног</p>

3 недел	Закреплять правильно положение при прыжках с продвижением вперед Учить ползать на животе по полу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх с продвижением вперед 2.Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке 3.Ползание по полу на животе 4.Ходьба по шнуру по медвежьей	П/и «Удочка»	Закрепить мягкое приземление на носки после прыжка.
	Развивать меткость Отрабатывать хлестное движение кистью при броске мяча и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 или один круг по сигналу). ОРУ с малым мячом	Метание в вертикальную цель	П/и «Горячий колобок»	Отработать последовательность движений перед прыжком
	Учить детей приземляться на две ноги сохраняя равновесие; закреплять активные взмахи руками и мягкое приземление	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать сочетание движения рук и ног
4 недел	Учить детей держать мяч между колен Учить детей бросать и ловить мяч из разных и.п.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Прыжок вперед с зажатым мячом между колен 2.Бросание мяча друг другу сидя и стоя на коленях от груди	П/и «Вышибала»	Закрепление целенаправленности броска мяча(четко в руки партнеру)
	Развивать у детей глазомер Закреплять умения правильной координации рук	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Охотники и зайцы»	Развитие меткости
	Развивать ловкость, глазомер. Учить детей соблюдать правила и не нарушать их.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание(по сигналу менять положение рук)и на ориентировку в пространстве(по сигналу выстроиться в колонну за своим обручем).ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «кегельбан», «хвостики», «найди и промолчи»		Отработать соблюдение правил

5 недел	Закрепление правильного хвата рейки лестницы Совершенствовать ритмичность движений Укреплять умения правильно одноименного способа лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом	П/и «Сети»	Отработать координацию рук(одновременность подъема правой руки и ноги)
	Учить детей толкать мяч одной рукой Учить ловить мяч с отскока от стены	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча от стены 2.Отбивание мяча двумя и одной рукой на месте	П/и «Горячий колобок»	Работа над движением кисти при отбивании мяча
	Развивать ловкость, глазомер. Учить детей соблюдать правила и не нарушать их.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «Волк во рву», «Хвостики», «Тише едешь, дальше будешь»		Отработать соблюдение правил игры

Ноябрь

1 недел	Закреплять сохранения равновесия и осанки при ходьбе на возвышенности. Закреплять мягкое приземляться на носки Укреплять силу рук Обучать ритмичным подскокам в движении	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: смена вида ходьбы по удару в бубен. Задание на ориентировку в пространстве: расхождение в 2 колонны через центр зала. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с хлопком под коленом 2.Прыжки со скамейки в круг 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками 4.Подскоки с продвижением вперед	П/и «Бездомный заяц»	Отрабатывать ритмичность хлопков под коленом при ходьбе
	Учить детей отбивать мяч на месте Обучать плавному движению кисти руки при отбивании мяча Учить детей бросать мяч от груди в цель и ловить его	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ловля мяча с отскоком от стены	П/и «Вышибала»	Закрепить силу толчка мяча рукой
	Учить детей правильно вращать скакалку; развивать ритмичность прыжков и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ	1.Прыжки на короткой и длинной скакалке	П/и «Ручеек», «Удочка»	Отработать вращение скакалки

взгляд 2	Учить детей ритмичному лазанию по лестнице Закреплять координацию рук при лазании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом 2.Лазание по вертикальной лестнице	П/и «Бездомный заяц»	Закрепление координации рук
	Учить детей переходить с одной лестницы на другую Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны и в одну в ходьбе по сигналу). ОРУ	1.Влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной	П/и «Цветные ленты»	Отработка ритмичности лазания
	Учить детей регулировать силу толчка мяча одной рукой; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание и ловля мяча в парах из-за головы, от груди, одной рукой 2.Отбивание мяча одной рукой на месте	П/и «мяч в круг»	Отработать отбивание мяча одной рукой на месте
взгляд 3	Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами Закреплять правильное движение рук при прыжке Учить детей отталкиваться одной ногой при прыжках в высоту с разбега и приземляться на обе ноги.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в тройки через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в высоту с разбега	П/и «Не задень»	Закреплять сильный толчок ногами для дальнего прыжка
	Закреплять правильный хват рейки(в кольцо) Учить детей правильной координации рук и ног при лазании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание по вертикальной лестнице чередующимся шагом (разноименным способом)	П/и «Сети»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей ловить и бросать мяч в движении. Регулировать силу броска мяча и его направленность.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве: собраться в 2 круга из двух колон по сигналу. ОРУ с палками	1.Бросание и ловля мяча в движении 2.Отбивание мяча на месте	П/и «вышибала»	Отработать бросок мяча в движении

4 недели	Закреплять мягкость приземления на 2 ноги во время прыжка Учить детей помогать себе ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки по гимнастической скамейке вперед 2.Ползание по полу на животе 3.Ходьба по «медвежьи» по канату	П/и «Цветные ленты»	Отрабатывать работу ног при ползании на животе
	Учить детей мягко переносить скакалку Учить прыгать ритмично, легко и непринужденно	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: смена направляющего по свистку (последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве: перестроение парами через центр зала. ОРУ со скакалками	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Ручеек»	Отработать не сильное сгибание ног во время прыжков через короткую скакалку
	Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. «Пингвины» 2.Бросание и ловля мяча в движении 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Мяч капитану»	Отработать ведение мяча

Декабрь

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен Обучать плавной работе кисти руки при отбивании мяча об пол Учить детей ловить мяч	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве (становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ	1.Прыжки с зажатым меж колен мячом 2.Отбивание мяча одной рукой на месте 3.Подбрасывание мяча из разных и.п.	П/и «Вышибала»	Закреплять отбивание мяча одной рукой, не бегать за ним по всей площадке
	Учить детей сохранять равновесия при невысоких прыжках на скамейке Закреплять умения лазать одноименным способом Учить детей удерживать обруч при его верчении на талии	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Ходьба по скамейке на середине перепрыгнуть через веревку (20 см) идти дальше 2.Лазание по стенке одноименным способом 3.Крутить обруч	П/и «Бездомный заяц»	Отработать сохранения обруча при вращении на талии
	Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении;	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу). ОРУ	1. «Пингвины» 2.Бросание и ловля мяча в движении 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Мяч капитану»	Отработать ведение мяча
2	Учить детей совершать энергичный взмах бедра при отталкивании толчковой ногой	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх доставая бубен	П/и «Сети»	Отработать сохранение

	Обучать детей поднимать живот при ползании на руках и ступнях животом вверх. Развивать равновесие		2.Ползание животом вверх на четвереньках с опорой на ступни и ладони 3.Ласточка (в ОРУ)		равновесия при «ласточке»
	Развивать равновесие и преодолевать чувство страха при ползании назад на скамейке Учить энергично отталкиваться двумя ногами	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в зависимости от сигнала). ОРУ	1.Ползание по скамейке на четвереньках пятясь назад 2.Прыжки через предметы в ходьбе с двух ног на две 3.Ходьба оп канату по «медвежьей»	П/и «Цветные ленты»	Отработать высокий захлест ногами при прыжке с двух ног на две через предметы
	Учить детей последовательно переносить центр тяжести с одной ноги на другую; развивать глазомер и меткость	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «мяч в кругу»	Отработать метание в горизонтальную цель
3 недели	Развивать силу ног Учить «сохранять» мяч под рукой Закреплять умения плавно работать кистью при отбивании	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ	1.Прыжки на 1 ноге по кругу 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе	П/и «Мотоциклисты»	Отработать ведение мяча
	Учить детей правильно переносить скакалку Учить сочетать перенос скакалки и прыжка	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки на короткой скакалке	П/и «Рыбак и рыбки»	Отработать мягкий перенос скакалки
	Учить детей ведению мяча; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч и посылать его в руки партнеру	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (поворот правым и левым боком при галопе по сигналу). ОРУ	1.Боковой галоп 2.Бросание мяча в парах в движении 3.Ведение мяча	П/и «мяч капитану»	Отработать бросание мяча в парах
4 недели	Учить детей сохранять равновесие на возвышенности Учить детей спрыгивать со скамейки на батут и на пол Закреплять умения поднимать живот при ползании с опорой на ступни и на руки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ	1.Ходьба по скамейке с хлопком под коленом 2.Спрыгивание на батут 3.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни ладони спиной вперед	П/и «хитрая лиса»	Отработать сохранение осанки при хлопке под коленом
	Закреплять умения плавно работать кистью руки Обучить умению вести мяч	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении 2. Бросание мяча друг другу с хлопком и с отскоком от земли	П/и «Вышибала»	Отработать ведение мяча
	Закреплять умения сохранять равновесия при приземлении; учить детей активно помогать руками и стимулировать к дальнему прыжку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег, ходьба змейкой). ОРУ	1. Прыжок в длину с места 80-100 см 2.Прыжок в длину с разбега	П/и «Не задень»	Отработать прыжок в длину с места

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
2 неделя	1.Развивать ловкость рук с помощью броска и ловли мяча одной рукой 2.Учить ловить мяч, идти к нему на встречу	Построение в шеренгу и колонну. Задание на внимание (по свистку менять направляющего). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 1 круг в движении). ОРУ с мячом	1.Бросание мяча и ловля двумя руками 2.Бросание и ловля мяча одной рукой 3.Бросание и ловля мяча друг другу одной рукой	П/и «Вышибала»	Отработать не высокий бросок мяча, так чтоб его можно было поймать одной рукой
3 неделя	1. Знакомить детей с правильным обращением клюшкой и шайбой 2. Учить вести шайбу/мяч клюшкой 3. Развитие глазомера и меткости	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с клюшкой	1.Перекатывание малого мяча (шайбы) клюшкой из стороны в сторону 2.Прокатывание шайбы клюшкой в прямом направлении 3.Прокатывание шайбы клюшкой меж предметов 4.Забивание клюшкой шайбы в ворота	Эстафета «Чья команда больше забьет»	Отработать умение владения шайбы клюшкой
	1.Обучение мягкому отталкиванию мяча кистью руки 2.Учить отбивать мяч одной рукой на месте и в движении	Построение. Задание на внимание (чередование разных видов ходьбы с ходьбой по сигналу) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ с мячом	1.Отбивание мяча двумя руками 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «телефон»	Отработать движение кисти при отбивании мяча
	Учить детей до конца выполнять правила; развивать ловкость и выносливость	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «возьми платочек», «волк во рву», «хвостики»		Отработать умения правильно ловить
4 неделя	1.Учить правильному координированию рук при разноименном лазании	Построение. Задание на внимание (регулировать темп ходьбы с ритмом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ	1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Отработать движения рук и ног
	1.Развивать силу рук 2.Учить детей мягко ловить мяч 3.Учить точному броску мяча из разных и.п.	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Катание друг другу набивного мяча 2.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, из-за головы	П/и «Два мороза»	Закрепить энергичный толчок мяча
	Развивать ловкость и быстроту; добиваться от детей полного выполнения правил	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары в ходьбе по сигналу). ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «хитрая лиса», «тише едешь, дальше будешь», «светофор»		Отработать четкое выполнение правил

5 недель	1.Закреплять разноименный способ лазания	Построение. Ходьба. Задание на внимание (смена видов ходьбы по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой). ОРУ	1.Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Горелки»	Отработать ритmicность лазания
	1.Учить детей плавно переносить скакалку 2.Обучать мягкому прыжку через скакалку сохраняя правильную осанку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку	П/и «Ручеек» и «Удочка»	Отработать слитность переноса скакалки и прыжка
	Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестраиваться из одного круга в два). ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Воевода», «Фигура», «Бездомный заяц»		Отработать четкое выполнение правил

Февраль

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен; учить детей ловить мяч от стены Упражнять в ведении мяча на месте и в движении Обучать мягкому движению кисти	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса- лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Прыжки с мячом зажатым меж колен 2.Отбивание мяча об стенку и ловля 3.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе	П/и«Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Гриб-прилип»	Отработать отбивание мяча в ходьбе, работу кистью руки
	Упражнять в сильном отталкивании ногами и юрком повороте при прыжке Закреплять умения сохранять статическое положение Учить детей координировать движения рук и ног при лазании	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки ноги вместе с поворотом кругом 2.После прыжков «Ласточка» 3. Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать Юркий поворот при прыжке, сохранность прямого корпуса
	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена темпа движения в зависимости от ритма ударов в бубен) и ориентировку в пространстве (разделение на 2 круга по сигналу). ОРУ	Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры»		Отработать движения эстафет

2 недели	Развивать силу рук Добиваться полного подтягивания руками Закреплять навыки сохранения равновесия	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками 2.Прыжки на одной ноге, удерживая на колене другой, согнутой ноги, мешочек с песком	П/и «Бездомный заяц»	Отработать удержание мешочка с песком на колене
	Развивать меткость Закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую Упражнять в «хлестном» движении кисти руки	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег змейкой) ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель. 2.Метание в движущуюся цель	Игровое упражнение «Кегельбан»	Отработать слитность движения
	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры»		Отработать движения эстафет
3 недели	Учить детей энергичному и быстрому отталкиванию одновременно двумя ногами Закреплять правильное исходное положение при прыжке в длину с места Учить сохранять темп бега перед отталкиванием при прыжках в длину Развивать равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега 3.Балансирование на ножной качалке	П/и «Удочка»	Упражнять в приземлении на обе ноги и сохранении равновесия
	Учить удерживать обруч на талии Развивать силу рук	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Крутить обруч на талии 2.Метание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову	П/и «Горелки»	Отработать движения бедрами при работе с обручем
	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость	Построение и перестроение в 2 шеренги, колонны. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой парами). ОРУ	Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры»		Отработать движения эстафет

4 недели	Учить детей удерживать мешочек на спине Упражнять в умении работать руками и ногами при ползании на животе	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2. Ползание по полу на животе 3. Прыжки вверх смещая ноги вправо и влево	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Отработать ритмичность прыжков
	Упражнять в умении переносить скакалку Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков	ОРУ со скакалкой	1. Прыжки на короткой скакалке. 2. Прыжки на длинной скакалке	П/и «Ручеек», Игра малой подвижности «Запрещенное движение»	Отработать плавный перенос скакалки
	Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «Волк во рву», «Светофор», «Краски»		Отработать четкое выполнение правил

Обогащение развивающей среды: см старшую группу

Эстафеты к празднику «Малые Олимпийские игры»

1. "Эстафета Олимпийского Огня "

Все стоят за линией старта. Ребенок садиться на плечи взрослому и держит в руках олимпийский огонь. По сигналу взрослый с ребенком оббегает стойки и по прямой возвращается обратно, выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

2. "Снежки "

Все стоят за линией старта в колонну. У первого в руках санки. По сигналу первый с санками бежит до обруча, в котором лежат снежки. Он кладет один снежок на санки и везет его обратно и передает следующему, следующий бежит до обруча и кладет еще один снежок. Задача не уронить не один снежок. Выигрывает команда собравшая больше снежков.

3. "Бобслей "

Все стоят в колонну за линией старта. По сигналу первый бежит до стойки, оббегает ее и бежит обратно, хватая следующего и бегут вдвоем до стойки оббегают ее и возвращаются обратно. Выигрывает команда которая в полном составе вернется обратно

4. "Скелетон "

Все выстраиваются в колонну за линией старта. По сигналу первый ложиться/садиться на санки и помогая себе руками ползет до стойки, там встает, берет санки и обратно бежит до следующего. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

5. «Биатлон»

Все стоят за линией старта. Первый надевает лыжи и бежит в них до обруча, там берет мяч, бросает его в корзину и бежит обратно. Выигрывает команда, в чей корзине окажется больше мячей.

6. «Хоккей»

Все стоят в колонну за линией старта. По сигналу первый с клюшкой в руках обводит мяч (шайбу) змейкой между конусами и ведет его обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

7. «Собери спортсмена»

Все стоят за линией старта в колонну. Рядом в обруче лежат части мозаики. По сигналу первый бежит до обруча, кладет в нее свой кусочек и бежит обратно. Последний добавляет свой кусочек и в обруче собирает картинку и бежит обратно. Выигрывает команда, быстрее сложившая картинку и вернувшееся обратно.

8. «Фигурное катание»

Команды выступают по очереди. Первая команда надевает коньки и под музыку начинает импровизировать. Потом выступает вторая команда. Жюри подводят итоги.

9. «Хоккеисты в нападении». Все стоят за линией старта. По сигналу первые (в коньках) подходят к обручу, берут туда мяч и стараются забить в ворота. Выигрывает команда забившая больше мячей.

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 не де ля	Продолжать развивать равновесие, сохраняя при этом осанку и ритмичность ходьбы Учить детей перемещать ноги для прыжка, сохраняя равновесие Закреплять последовательное перенесение рук и ног при перелезании	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (сменять вид ходьбы по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение тройками через центр зала) ОРУ с обручем	1. Ходьба по скамейке, на каждый шаг поднимать ногу, сгибая в колене, вперед и делать под не хлопок 2. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию 3. Перелезание через (препятствие) скамейку	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность поднимания ног и хлопка под коленом с прямой спиной
	Учить детей группироваться во время прыжка и выпрямляя ноги приземляться, сгибая ноги в коленях Обучать активному движению (помощи) ног и руки во время ползания	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прыжки в длину с места 2. Ползание по полу на животе	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать приземление на две ноги и сохранение равновесия при приземлении
	Учить детей ориентироваться на звуковой сигнал; развивать ловкость и скорость; закреплять основные виды движений	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку разойтись/пойти в колонне). ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх: «хвостики», «волк во рву», «Гриб - прилип»</i>		Отработать соблюдение правил

2 неделя	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1.Лазание по стенке разноименным способом с переходом на другой пролет	П/и «хвостики», Игра м/п «Прятки с белочкой»	Отработать координацию рук
	Обучать детей удерживать мяч между колен и прыгать в разных направлениях Совершенствовать умения работать с мячом	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пару по сигналу в ходьбе) ОРУ с большим мячом	1 «Пингвины»-дети зажимают мяч меж колен. По удару в бубен прыгают вперед, по свистку в центр круга боком 2. «Ловкие ребята»-дети делятся на тройки и встают треугольником. 1-ый бросает мяч вверх, 2-ой ловит и бросает мяч вверх, 3-ий ловит и бросает мяч верх и т.д 3. Бросание и ловля мяча от стены 4.Бросание и ловля мяча в парах	П/и «Вышибала» Эстафета «Быстро передай»:дети стоят в 2 шеренги. У первого в руках мяч. По свистку 1-ый начинает передавать мяч. Выигрывает команда в чей мяч быстрее доберется до последнего.	Отработать хороший зажим мяча коленями
	Развивать ловкость и скорость; закреплять основные виды движений	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Занятие, построенное на подвижных играх:</i> «Сети», «волк во рву», «краски»		Отработать соблюдение правил
3 неделя	Совершенствовать умения мягко приземляться на носки и сохранять равновесие на возвышенности Развивать силу рук и ритмичность подтягивания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимании (смена положений рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба парами по свистку/в колонне). ОРУ	1.Прыжки вперед с продвижением по гимнастической скамейке 2.Полазание по скамейке на спине подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру по медвежьи	П/и «Цепи»,игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь»	Отработать «полное» подтягивание руками
	Учить группироваться в движении Закреплять умения катать обруч целенаправленно Обучать удерживать обруч на талии при вращении	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Подлезание под веревку, не касаясь руками пола (в группировке) 2.Катание обруча друг другу 3.Вращение обруча на талии	П/и «Горелки» и «Гриб -прилип»	Отработать катание обруча в парах
	Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ с мячом	1.Бросание мячей в парах из-за головы и от груди 2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Хвостики»	Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании

4 недели	<p>Обучать хорошему маху коленом вперед при подскоках Учить удерживать живот наверху при ползании Развивать чувство динамического равновесия</p>	<p>Построение в шеренгу. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение из/в одного круга из/в 2 по свистку) ОРУ</p>	<p>1. Прыжки попеременно на одной и другой ноге продвигаясь вперед с активным взмахом рук, поднимая ногу коленом вперед 2. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони 3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть под натянутой веревкой, встать и идти дальше</p>	<p>П/и «Волк во рву» Игра малой подвижности «телефон»</p>	<p>Отработать подскоки</p>
	<p>Совершенствовать умения сохранять статическое равновесие Развивать ловкость Обучать ползанию на скамейке спиной назад</p>	<p>Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ</p>	<p>1. «Ласточка» 2. Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 4. «Каракатица так и пятиться» Ползание по скамейке на четвереньках назад</p>	<p>П/и «Удочка», игра малой подвижности «запрещенное движение»</p>	<p>Отработать сохранение прямой осанки и положение головы при ходьбе с мешочком на голове</p>
	<p>Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча</p>	<p>Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом</p>	<p>1. Бросание и ловля мяча от стены одной рукой 2. Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте</p>	<p>П/и «Вышибала»</p>	<p>Отработать отбивание мяча</p>

Апрель

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
I неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен Развивать ловкость Обучать отбивать мяч двумя руками от вертикальной и горизонтальной поверхности в движении	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег Задание на внимание и ориентировку в пространстве(все идут в колонну по кругу, по свистку направляющий встает в центр круга и изображает фигуру, по второму свистку следующий выходит в центр и дополняет своей фигурой =>получается общая постанковка)ОРУ	1. «Пингвины» 2.Бег приставным шагом с подбрасыванием мяча вверх 3.Отбивание мяча последовательно из обруча в обруч 4.Бросок и ловля мяча одной рукой об стену	П/и «мяч в кругу» Игра малой подвижности «колечко, колечко»	Отработать галоп с подбрасыванием мяча
	Учить правильно переносить скакалку и совершенствовать ритмичность прыжков	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки через короткую скакалку	П/и «Ручеек» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать ритмичность прыжков
	Закреплять умения мягко приземляться на носки и активно помогать руками; закреплять хлестное движение кистью руки и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу перестроение из одного круга в два и обратно) ОРУ с обручем	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Метание в горизонтальную цель 3.Катание обруча в парах	П/и «Космонавты»	Отработать метание в горизонтальную цель
2 неделя	Обучать хорошему выносу бедра при прыжках Учить удерживать прямую спину при ползании Продолжать развивать равновесие	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше руки ребенка на 20-25 см 2.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони 3. Ходьба по канату по «медвежьи»	П/и «волк во рву»	Отработать ползание с опорой на ладони и ступни
	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания Развивать силу плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку). ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы	П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Преодоление страха перед лазанием
	Учить детей «мягко» переносить скакалку, работая только кистями и предплечьями рук; развивать выносливость и чувство ритма;	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке	П/и «Удочка»	Отработать плавный переброс скакалки

3 недел	Обучать правильной координации рук и ног, «хлестному» движению руки при броске и перенесению центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (змейка). ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	Игровое упражнение «Кегельбан» П/и «Мяч в кругу»	Отработать и.п. (положение рук и ног)
	Закреплять хороший толчок ногой и вынос бедра Развивать равновесие и сохранение правильной осанки при ходьбе на скамейке Развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ на скамейке	1.Прыжки через 5-6 предметов, толкаясь одной ногой 2.Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на голове 3.Прыжки на одной ноге удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком	П/и «Сети» Игра малой подвижности «гриб - прилип»	Отработать положение головы при ходьбе с мешочком
	Учить детей вращать скакалку только кистями и предплечьями рук; тренировать в сохранении прямого корпуса и ритмичных прыжках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег/ходьба змейкой в зависимости от ритма ударов в бубен). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке	П/и «Ручеек»	Отработать ритмичность прыжков
4 недел	Продолжать развивать статическое равновесие и силу плечевого пояса	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в тройки через центр зала). ОРУ	1. «Ласточка» 2.Катание и бросание друг другу набивного мяча из разных и.п	П/и «Бездомный заяц»	Отработать сохранение статического равновесия
	Учить детей отталкиваться одной ногой в обозначенном месте и приземляться на две ноги сохраняя равновесие Закреплять умения последовательно переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Прыжки в длину с разбега 2.Ходьба по канату приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Перелезание через препятствие (через скамейку)	П/и «Волк во рву»	Отработать сохранение равновесия при приземлении в прыжках

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
всего 1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч коленями совершая прыжки Развивать ловкость за счет работы с мячом	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами	1.Прыжки вперед, с зажатым между ног мячом 2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой 3.Бросание друг другу мяча с отскоком от земли одной и двумя руками <i>Игровое упражнение «Собачка»</i> в парах (двое перебрасывают друг другу мяч, третий должен до него дотронуться)	П/и «Вышибала»	Отработать ловлю мяча одной рукой
	Закреплять ритмичность лазания Развивать силу руки и плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Лазание по стенке разноименным способом 2.Ползание по скамейке лежа на спине, подтягиваясь руками	П/и «цветные ленты» , игра малой подвижности «запрещенное движение»	Закрепить хват реки руками, разворот стопы колена при лазании
	Развивать глазомер; Учить переносить центр тяжести с одной ноги на другую и координировать движения.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»).ОРУ	1.Метание в горизонтальную и движущуюся цель	П/и «мяч в кругу»	Отработать координацию рук и ног.
всего 2 недели	Обучать детей высоко поднимать колени и выдерживать ритм в ходьбе Учить детей делать хороши прогиб в спине во время спрыгивания Закреплять умения активно работать руками и ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, руки в стороны, на каждый шаг поднимать согнутую в колене ногу и делать под ней хлопок 2.Прыжок с высоты 30 см 3.Ползание по полу на животе	П/и «Сети» Игра малой подвижности «краски»	Отработать высокое поднимание колена и сохранение прямой спины при ходьбе с хлопком под коленом
	Закреплять умения плавно переносить скакалку. Учить входить и выходить во время вращения большой скакалки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	Прыжки на длинной и короткой скакалке	П/и «Ручеек», «Удочка», игра малой подвижности «тише едешь дальше будешь»	Отработать ритмичность прыжков
	Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ	1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди, в движении 2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Вышибала»	Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании

3 недели	Обучать движению талии для удержания обруча во время вращения Учить детей переходить с наклонной лестницы на вертикальную	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 4 колонны) ОРУ	1. Крутить обруч на талии 2. Влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной	П/и «Горелки»	Отработать правильное и.п. при работе с обручем
	Закреплять умения удерживать мяч между колен Учить детей плавно работать кистью и сохранять правильное и.п. во время отбивания мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом	1. Прыжки с зажатым между колен мячом 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и в движении Эстафета «мяч в обруч», «мяч снизу», «мяч над головой»	П/и «День и ночь»	Отработать работу кисти рук при отбивании
	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания Развивать силу плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку). ОРУ	1. Лазание разноименным способом 2. Бросание друг другу набивного мяча из-за головы	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Преодоление страха перед лазанием
4 недели	Вырабатывать хороший толчок одной ногой, хороший вынос бедра вверх и приземление на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1. Прыжки вверх с разбега доставая рукой предмет 2. Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать энергичный толчок ногой
	Закреплять сохранение статического равновесия Развивать силу ног Тренировать в подбивании одной ноги другой при галопе Закреплять умение удерживать таз и живот при ползании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1. «Ласточка» 2. Прыжки на одной ноге по кругу 3. Боковой галоп 4. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони	П/и «Бездомный заяц»	Отработать положение корпуса при галопе
	Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	1. Бросание и ловля мяча от стены одной рукой 2. Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте	П/и «Вышибала»	Отработать отбивание мяча

Эстафета

«Мяч в обруч».

Дети стоят в 2 колонны за линией старта. Перед линией старта лежат 4 обруча. По сигналу ребенок бежит с мячом в руках и ударяет один раз мяч об пол в обруче, ловит его и бежит дальше. Так в каждом обруче. Далее по прямой возвращается обратно. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание

«Мяч сверху»

Дети стоят в 2 колонны. У первого в руках мяч. По сигналу первые не поворачиваясь назад начинают сверху передавать мяч. Выигрывает команда, в чьей быстрее мяч окажется у последнего игрока.

«Мяч снизу»

Дети стоят в 2 колонны, широко расставив ноги. У первого в руках мяч. По сигналу первые начинают передавать мяч снизу в конец. Выигрывает команда, в чьей мяч окажется быстрее у последнего игрока

Июнь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
	Учить детей группироваться во время полета в прыжках в длину с места и приземляться на две ноги на пятки с перекатом на носки, удерживая равновесие Обучать попаданию толчковой ноги в место отталкивания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса- лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега	П/и «удочка», «волк во рву»	Отработать ритмичность бега при прыжках в длину с разбега
	Учить правильно метать вперед-вверх; закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в даль	П/и «Дальше бросишь ближе бежать»	Отработать перенос центра тяжести с одной ноги на другую
	Учит детей правильно держать ракетку Обогащать представления детей о весе волана, о скорости его полета	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена темпа движения в зависимости от ритма ударов в бубен) и ориентировку в пространстве (разделение на 2 круга по сигналу). ОРУ	1.Удерживание ракеткой волана в ходьбе <i>Игровые упражнения</i> 1.Попади в круг 2.Кто дальше	П/и «Сети», игра м/п «Светофор»	Отработать хлестное движению кистью и перенос центра тяжести с одной ноги на другую
	Закреплять умения переносить скакалку и сохранять ритмичность прыжков Учить детей входить и выходить под вращающуюся скакалку	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «», «Воробушки и кот»	Отработать сохранение правильной осанки при прыжках и легкость прыжков

Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную => выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
Развивать ловкость Закреплять представления о весе волана Учить совершать движения ракеткой без волана Обучать находить центр ракетки и подбивать волан	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Волан навстречу волану» 2. «Кто дальше» 3.Имитация разных движений ракеткой без волана 4.Ходьба и с воланом на ракетке 5.Отбивание волана ракеткой	П/и «Совушка сова»	Отработать легкие удары волана ракеткой и способность удерживать его на одном месте
Совершенствовать ритмичность прыжков и перенос скакалки Учить совершать прыжки на длинной скакалке и выходить из под нее	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	Игра в «классики» П/и «Сети»	Отработать вход под скакалку
Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
Развивать ловкость Совершенствовать умения ловить мяч и идти ему на встречу	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом	1.Бросание мяча друг другу в парах из-за головы, от груди с отскоком от земли 2.Бросание мяча в стену одной и двумя руками	П/и «Вышибала», «мяч через сетку»	Отработать силу удара мяча о стену чтоб его поймать

