

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Баевский детский сад «Чипайне»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ «Баевский детский сад «Чипайне»

Н.В.Китайкина
Приказ № __ от « ____ » _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2019 – 2020 учебный год

Инструктор по ФК

Аверьянова Татьяна Петровна

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка..... 3 - 4
2. Цели и задачи реализации Программы..... 4 - 5
3. Принципы и подходы к формированию Программы..... 5
4. Возрастные особенности физического развития детей 3 – 7 лет..... 6 – 8
5. Планируемые результаты освоения Программы..... 9– 11

II. Содержательный раздел

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы..... 12-13
2. Комплексно – тематическое планирование..... 13 – 19
3. Перспективное планирование образовательной области Физическая культура..... 20 – 46
4. Расписание утренней гимнастики.....47
5. Расписание занятий по физической культуре.....47

III. Организационный раздел

1. Режим двигательной активности детей..... 48
2. Программно - методическое обеспечение..... 49
3. Перечень спортивного инвентаря.....50-51
4. Литература..... 52

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДООУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДООУ.
- ФГОС ДО.

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

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

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

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

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

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

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

Принцип оздоровительной направленности - решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует

уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует

предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Младшая группа (от 2 до 3 лет)

К концу года дети могут:

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
11. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 7 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть мячом.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Ходить на лыжах скользящим шагом; ухаживать за лыжами.
9. Кататься на самокате.
10. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
11. Самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью инструктора (воспитателя) игры на заданные сюжеты.
12. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

I. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержательный раздел включает:

- Формы, способы, методы и средства реализации программы
- Тематическое планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
- Перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию
- Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса
- Расписание утренней гимнастики
- Расписание занятий по физической культуре

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные мероприятия и праздники.</p>

	Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические.		
--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Младшая группа)

Дата	Темы	Под темы	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
02.09-06.09	Здравствуй, детский сад!	Здравствуй, детский сад!	
09.09-13.09	Осень	Сезонные изменения в природе	Общее мероприятие «День рождение детского сада» (в год. плане)
16.09-20.09		Фрукты, овощи	
23.09-27.09		Одежда. Обувь.	
ОКТАБРЬ			
30.09-04.10	Я в мире человек	Я – человек. Мои части тела	Спортивный досуг «Мы осенние листочки»
07.10-11.10		Я и мое окружение (семья)	
14.10-18.10		Что такое хорошо, и что такое плохо?	
21.10-25.10		Хочу быть здоровым! (ЗОЖ)	
НОЯБРЬ			
04.11-08.11	Мой дом, мой город	Мой дом, предметы домашнего обихода	Спортивный досуг «Первый снег»
11.11-15.11		Город.	
18.11-22.11		Транспорт	
25.11-29.11		Профессии	
ДЕКАБРЬ			
02.12-06.12	Животные	Дикие животные	Спортивный досуг «Зимние радости»
09.12-13.12		Домашние животные	
16.12-20.12	Новый год у ворот	Пожарная безопасность	

23.12-27.12		Праздник «Новый год»	
ЯНВАРЬ			
08.01-10.01	Зима	Мордовские (русские) народные сказки	
13.01-17.01		Сезонные изменения. Одежда.	
20.01-24.01	Птицы	Домашние птицы	
27.01-31.01		Дикие птицы	
ФЕВРАЛЬ			
03.02-07.02	День защитников отечества	Российская армия	Теремок – спортивный досуг (в год.плане)
10.02-14.02		Что умеют наши папы?	
17.02-21.02	Международный женский день	Одежда	
24.02-28.02		О маме, бабушке, воспитателе	
МАРТ			
02.03-06.03	Посуда	Чайная, столовая посуда.	
09.03-13.03		Труд повара	
16.03-20.03 23.03-27.03	Народная игрушка	Матрешка, Богородская игрушка. Устное народное творчество	
АПРЕЛЬ			
06.04-10.04	Весна пришла	Сезонные изменения весной	Спортивный досуг с родителями «Зов джунглей»
13.04-17.04		Водичка-водичка	
20.04-24.04	Мы играем	Наши игры и игрушки	
27.04-30.04	Мир природы	Растения	
МАЙ			
04.05-08.05	Лето	Лето. Сезонные изменения.	Общее мероприятие «Вот и лето пришло» (в год.плане)
11.05-15.05		Ягоды и грибы. Цветы	
18.05-22.05		Животные жарких стран.	

25.05-29.05		Поговорим о ПДД	
-------------	--	-----------------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Средняя группа)

Дата	Темы	Под темы	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
02.09-06.09	До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!	Детский сад. Профессии сотрудников детсада. Дружеские отношения в группе	Общее мероприятие «День рождение детского сада» (в год.плане)
09.09-13.09	Осень	Сезонные изменения осенью. Фрукты, овощи	
16.09-20.09			
23.09-27.09			Сельскохозяйственные профессии, Деревья, профессия «Лесник»
ОКТАБРЬ			
30.09-04.10	Я и моя семья	Я и мое здоровье.	Спортивный досуг «Листья желтые летят»
07.10-11.10		Моя семья. Профессии родителей	
14.10-18.10	Мой дом, мое село	Мой дом. Мебель.	
21.10-25.10		Мое село. Мой край.	
28.10-01.11			
НОЯБРЬ			
04.11-08.11	Мой дом, мое село	О правилах дорожного движения.	Выставка детского творчества
11.11-15.11	Труд взрослых	Водный и воздушный транспорт	
18.11-22.11		Наземный транспорт.	
25.11-29.11	С днем рождения, детский сад!	Детский сад Гостевой этикет	
ДЕКАБРЬ			
02.12-06.12	Животные	Дикие животные	Спортивный досуг «Зимние забавы на улице»
09.12-13.12		Домашние животные	
16.12-20.12	Новый год у ворот	Пожарная безопасность	

23.12-27.12		Праздник «Новый год»	
ЯНВАРЬ			
09.01-10.01	«Что за прелесть, эти сказки!»	Мордовские (русские) народные сказки	Спортивный досуг по сказке «Колобок»
13.01-17.01	Зима	Сезонные изменения. Одежда. Обувь. Головные уборы	
20.01-24.01		Зимние забавы. Спорт – это здоровье	
27.01-31.01	Птицы	Перелетные и зимующие птицы	
ФЕВРАЛЬ			
03.02-07.02	Птицы	Домашние птицы	Выставка детского творчества
10.02-14.02	День защитников отечества	Буду в Армии служить! (Военные профессии). Знакомство с русскими богатырями (былины)	Музыкально-спортивный праздник с папами (для всех возрастных групп) (в год.плане)
17.02-21.02		День Защитника Отечества Военная техника	
24.02-28.03	Международный женский день	Масленица	
МАРТ			
02.03-06.03	Международный женский день	О маме, бабушке, воспитателе	Спортивный досуг «Зиму провожаем – весну встречаем»
09.03-13.03	Посуда	Посуда	Спортивное развлечение с мамами ср.гр. «Весенние забавы»
16.03-20.03	Знакомство с народной культурой и традициями	Дымковская игрушка	
23.03-27.03		Филимоновские игрушки	Выставка детского творчества
АПРЕЛЬ			
06.04-10.04	Весна пришла	Сезонные изменения весной	Спортивное мероприятие «Разноцветные шары» (в год.плане)
13.04-17.04		Там, где всегда лето. Животный мир жарких стран	
20.04-24.04	Мы играем	Наши игры и игрушки	
27.04-30.04	Мир природы	Комнатные растения	
МАЙ			
04.05-08.05	Лето	День Победы	Общее мероприятие «Вот и лето пришло»

11.05-15.05		Насекомые	(в год.плане)
18.05-22.05		Лето. Сезонные изменения. Цветы и травы	
25.05-29.05		Ягоды и грибы	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Старшая группа)

Дата	Темы	Под темы	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
02.09-06.09	День знаний	Детский сад. Школа. Профессии сотрудников детсада.	Общее мероприятие «День рождение детского сада» (в год.плане)
09.09-13.09	Осень	Сезонные изменения осенью Лес, луг, сад	Выставка поделок из природного материала
16.09-20.09		Дары осени (Фрукты, овощи, грибы, ягоды)	
23.09-27.09		Откуда хлеб пришел	
ОКТЯБРЬ			
30.09-04.10	Профессии	Сельскохозяйственные профессии	Игры-эстафеты «Веселые старты»
07.10-11.10	Птицы Животные	Птицы (домашние, перелётные, зимующие)	
14.09-18.10	День народного единства	Домашние животные	
21.10-25.10		Дикие животные	
28.10-01.11		Мое село, моя страна	
НОЯБРЬ			
04.11-08.11	Животные	Животные жарких стран	Выставка детского творчества
11.11-15.11	Неделя театра	Виды, профессии, этикет.	Спортивный праздник ко дню матери (в год.плане)
18.11-22.11		Животные Севера	
25.11-29.11		Детский сад Мордовские обычаи – гостеприимство	
ДЕКАБРЬ			
02.12-06.12	Зима	Сезонные изменения	Макет «Звери в зимнем лесу»

09.12-13.12	Я и моё здоровье	Я и моё здоровье	
16.12-20.12	Пожарная безопасность	Пожарная безопасность	
23.12-27.12	Новый год	Праздник «Новый год»	Спортивное мероприятие «Веселый валенок»
ЯНВАРЬ			
09.01-10.01	Зима	Зимние забавы и развлечения	Выставка детского творчества
13.01-17.01		Мордовские (русские) народные сказки о зиме	
20.01-24.01 27.01-31.01			Зимние Олимпийские Игры (с родителями)
ФЕВРАЛЬ			
03.02-07.02	День защитника отечества	Одежда, обувь, головные уборы	
10.02-14.02		Предметы домашнего обихода	
17.02-21.02		Знакомство с народной культурой и традициями. Масленица	
24.02-28.02		Российская армия	Общий музыкально-спортивный досуг с папами (в год.плане)
МАРТ			
02.03-06.03	Международный женский день	Мамин праздник	«Папа, мама, я-спортивная семья»
09.03-13.03	Весна пришла	Сезонные изменения весной	
16.03-20.03	Вода и её обитатели	Вода. Подводный мир	
23.03-27.03	Материалы	Материалы (Бумага, картон, дерево, стекло, резина, пластмасса, металл)	Выставка детского творчества
АПРЕЛЬ			
06.04-10.04	Деревья, цветы, лекарственные растения	Растительный мир	Спортивный досуг «Прыгалки скакалки»
13.04-17.04		Космос	
20.04-24.04		Как избежать неприятности. Безопасность	
27.04-30.04		Насекомые	
МАЙ			

04.05-08.05	День Победы	День Победы	
11.05-15.05		ПДД. Транспорт	Выставка детского творчества
18.05-22.05	До свиданья детский сад!	Школа. Школьные принадлежности	
25.05-29.05	Здравствуй, школа!	До свиданья детский сад!	Общее спортивное мероприятие «Вот и лето пришло!» (в год. плане)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Младшая группа

Сентябрь

№ недели	1 неделя занятие № 1 Стр.23	2 неделя занятие № 2 Стр.24	3 неделя занятие № 3 Стр.25	4 неделя занятие № 4 Стр.26
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; в прыжках на 2х ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползании под шнур.
Части занятия	I	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости», «Дождик пошел!»	Ходьба и бег всей группой «стайкой» к мишке, кукле. <i>ОРУ № 1</i>	Ходьба и бег по кругу. <i>ОРУ № 3 с кубиками</i>
	II	1. Ходьба между 2мя линиями (R25см)	1. Прыжки на 2х ногах на месте.	1. Прокатывание мяча «Прокати и догони»
		П/И «Переезд на дачу» стр.18 (сб.п.и.)	П/И «По ровненькой дорожке» стр.19 (сб.п.и.)	П/И «Кот и воробушки» стр.43 (сб.п.и.)

	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
--	------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Октябрь

№ недели	1 неделя занятие № 5 Стр.28	2 неделя занятие № 6 Стр.29	3 неделя занятие № 7 Стр.30	4 неделя занятие № 8 Стр.31	5 неделя	
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии.	Повторение пройденного материала	
Части занятия	I	Ходьба в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Бег в колонне и враспынную. <i>ОРУ № 4</i>	Ходьба и бег по кругу. <i>ОРУ № 5</i>	Ходьба в колонне по 1му, враспынную, по всему залу. «Стрекозы» - бег «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед. <i>ОРУ № 6 с мячом</i>	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; бег по кругу также с поворотом. <i>ОРУ № 7 на стульчиках</i>	Игровые упражнения: - «Догони меня» - «Пойдем гулять» - «Найди флажок» - «По ровненькой дорожке»
	II	1. «Пойдем по мостику» х.по скамье. 2. Прыжки ч/з шнур с 2х ног	1. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его. 3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами.	1. «Крокодильчик» Ползание под шнур (В 50см) 2. «Пробеги – не задень» ходьба и бег между предметами	

		П/И «По ровненькой дорожке» стр.19	П/И «Догони меня» стр.35	П/И «Найди флажок» стр.42	П/И «Пойдем гулять» стр.42	
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Ноябрь

№ недели	1 неделя занятие № 9 стр.33	2 неделя занятие № 10 стр.34	3 неделя занятие № 11 стр.35	4 неделя занятие № 12 стр.37	
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Упражнять детей в ходьбе по 1му с заданием; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча меж предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии.	
Части занятия	I	«Мышки» -ходьба на носках руки на пояс, «Бабочки» -бег. <i>ОРУ № 8 с ленточками</i>	«Лошадки» -ходьба высоко поднимая колено руки на пояс. «Стрекозы» - бег <i>ОРУ № 9 с обручем</i>	Кубики разложены по кругу. Ходьба по сигналу «Взять кубик!», бег. <i>ОРУ № 10</i>	«Лягушки» -присед и продолжить ходьбу, «Бабочки» -остановка помахать крылышками продолжить ходьбу и бег. <i>ОРУ № 11 с флажками</i>
	II	1. «В лес по тропинке» ходьба по доске 2. «Зайки-мягкие лапочки» прыжки на 2х ногах до опушки через пенечки	1. «Ч/з болото» прыжки на 2х.ногах ч/з шнуры в шахматном порядке 2. «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м	1. «Прокати-не задень» прокатывание мяча между предметами 2. «Проползи- не задень» ползание на низких четвереньках между предметами	1. «Паучки» ползание на низких четвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой 2.Ходьба по доске на середине присед

		П/И «Зайка беленький сидит» стр.36	П/И «Мыши в кладовой» стр.47	П/И «Мы топаем ногами» стр.48	П/И «Поймай комара» стр.44
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Декабрь

№ недели	1 неделя занятие № 13 стр.38	2 неделя занятие № 14 стр.40	3 неделя занятие № 15 стр.41	4 неделя занятие № 16 стр.42
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при ходьбе по скамье.
Части занятия	I Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. «На прогулку!» ходьба врассыпную, бег. <i>ОРУ № 12 с кубиками</i>	Ходьба в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» бег врассыпную. <i>ОРУ № 13 с мячом</i>	Ходьба в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Бег в колонне по 1му <i>ОРУ № 14 с кубиками</i>	Ходьба в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» бег врассыпную. <i>ОРУ № 15 на стульчиках</i>

	II	1. «Пройди - не задень» ходьба между предметами 2. «Лягушки - попрыгушки» прыжки с 2х ног до шнура «болотце»	1. Прыжки со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях	1. «Не упусти» прокатывание мяча между предметами 2. «Проползи-не задень» ползание под дугу	1. «Жучки на бревнышке» ползание по скамье 2. «Пройдем по мостику» ходьба по скамье приставным шагом
		П/И «Курочка хохлатка» стр.36	П/И «Найди свой домик» стр.42	П/И «Лягушки» стр.23	П/И «Наседка и цыплята» стр.46
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Январь

№ недели	1 неделя занятие № 17 стр.43	2 неделя занятие №18 стр.45	3 неделя занятие №20 стр.47
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х ногах с продвижением вперед	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1му, беге врассыпную; в прыжках на 2х ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Части занятия	I	Ходьба на носках «Великаны!», бег с поворотом в другую сторону. <i>ОРУ № 16 с платочками</i>	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне и бег враспынную «На полянке» <i>ОРУ № 17 с обручем</i>	Ходьба с остановками «Лягушки» остановка присед руки на колени «Бабочки» остановка помахать руками, бег. <i>ОРУ № 18</i>
	II	1. «Пройди – не упади» Ходьба по скамье руки в сторону 2. «Из ямки в ямку» прыжки на 2х ногах из обруча в обруч	1. «Зайки - прыгуны» прыжки между пеньков 2. Прокатывание мяча между пеньков	1. Подлезание под дугу 2. «По тропинке» ходьба по скамье
		П/И «Пузырь» стр.27	П/И «Воробушки и автомобиль» стр.22	П/И «Лохматый пес» Стр.25
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Февраль

№ недели	1 неделя занятие № 21 стр.50	2 неделя занятие №22 стр.51	3 неделя занятие №23 стр.52	4 неделя занятие №24 стр.53
-----------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Задачи		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе; повторить прыжки с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Упражнять в ходьбе, развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии
Части занятия	I	Ходьба и бег со сменой направления <i>ОРУ № 19 с кольцом</i>	«Мышки!» ходьба. «Лошадки!» бег. <i>ОРУ № 20 с малым обручем</i>	Ходьба и бег в колонне <i>ОРУ № 21 с мячом</i>	Ходьба и бег в колонне по одному <i>ОРУ № 22</i>
	II	1. Равновесие «Перешагни – не наступи» ходьба перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт 2. «С пенька на пенек» прыжки из обруча в обруч	1. «Веселые воробушки» прыжки со скамьи 2. «Ловко и быстро!» прокатывание мяча между кубиками	1. Передача мяча ч/з шнур 2. Подлезание под шнур	1. «Под дугу» подлезание под дугу 2. Ходьба по скамье на середине присед хлопок перед собой
		П/И «Догони меня» стр.35	П/И «Солнышко и дождик» стр.19	П/И «Кто скорее добежит» стр.31	П/И «По ровненькой дорожке» стр.19
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Март

№ недели		1 неделя занятие №25 стр.54	2 неделя занятие №26 стр.56	3 неделя занятие №27 стр.57	4 неделя занятие №28 стр.58
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Упражнять в ходьбе и беге; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании мяча о пол и ловле его 2мя руками, в ползании на повышенной опоре	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
Части занятия	I	Ходьба и бег с изменением направления <i>ОРУ № 23 с кубиком</i>	Ходьба и бег в чередовании <i>ОРУ № 24</i>	Ходьба и бег с заданием «Лошадки!» бег высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями <i>ОРУ № 25 с мячом</i>	Ходьба и бег между предметами <i>ОРУ № 26</i>
	II	1. «Ровным шагом» ходьба по скамье на середине присед руки вперед 2. «Змейкой» прыжки между кубиками П/И «Маленькие и большие ножки» стр.40	1. «Ч/З канавку» прыжки в длину с места ч/з канат 2. «Точно в руки» прокатывание мяча друг другу стоя на коленях П/И «Доползи до погремушки» Стр.39	1. «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя руками на месте 2. «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках П/И «Зайка серый умывается» стр.37	1. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках 2. Ходьба по скамье руки в сторону П/И «Автомобили» стр.20
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Апрель

№ недели		1 неделя занятие №29 стр.60	2 неделя занятие №30 стр.61	3 неделя занятие №31 стр.62	4 неделя занятие № 32 стр.63
Задачи		Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; прыжки ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
Части занятия	I	Ходьба и бег по кругу с изменением направления <i>ОРУ № 27 на скамейке с кубиком</i>	«Жуки полетели!» бег. «Жуки отдыхают!» ходьба. <i>ОРУ № 28 с косичкой (короткий шнур)</i>	«Великаны!» ходьба на носках «Гномы!» ходьба в полном приседе. Бег. <i>ОРУ № 29</i>	Ходьба «Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед <i>ОРУ № 30 с обручем</i>
	II	1. Ходьба по скамье приставным шагом на середине присед руки вперед 2. «Ч/З канавку» прыжки ч/з шнур	1. Прыжки из обруча в обруч 2. «Точный пас» прокатывание мяча друг другу стоя на коленях	1. Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками. 2. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках	1. «Проползи – не задень» ползание между предметами, встать в обруч хлопнуть 2. «По мостику» ходьба по скамье руки в сторону
		П/И «Солнышко, солнышко» стр.41	П/И «Кони» стр.44	П/И «Мы топаем ногами» стр.48	П/И «Догони мишку» стр.28
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Май

№ недели		1 неделя занятие № 33 стр.65	2 неделя занятие №34 стр.66	3 неделя занятие №35 стр.67	4 неделя занятие №36 стр.68
Задачи		Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх, и ловля его; ползание по скамье	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие
Части занятия	I	Ходьба и бег с изменением направления <i>ОРУ № 31 с кольцом от кольцеброса</i>	Ходьба и бег между предметами <i>ОРУ № 32 с мячом</i>	Ходьба в колонне по одному. «Пчелки!» бег. <i>ОРУ № 33 с флажками</i>	Ходьба «Мышки!», бег враспынную. <i>ОРУ № 34</i>
	II	- Ходьба по скамье - Прыжки ч/з шнуры R30 см	- «Парашютисты» прыжки со скамьи - Прокатывание мяча друг другу по 4-5 чел.	- Подбрасывание мяча вверх, и ловля его 2мя руками - «Жучки!» ползание по скамье	- Лазание на наклонную лесенку - Ходьба по скамье руки в сторону
		П/И «Мыши в кладовой» стр.47	П/И «Лохматый пес» стр.25	П/И «Маленькие и большие ножки» стр.40	П/И «Наседки и цыплята» стр.24
	II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Средняя группа)

Сентябрь

№ недели	1 неделя занятие №1,2 стр.19-20		2 неделя занятие № 4,5 стр.21-23		3 неделя занятие №7,8 стр.24-26		4 неделя занятие №10,11 стр.26-29		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя ногами от пола и мягком приземлении.		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		Упражнять в ходьбе колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.		Продолжать учить останавливаться по сигналу вовремя ходьбы; закреплять умение группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
Части занятия	I	Ходьба в чередовании с бегом <i>ОРУ № 1</i>		Ходьба и бег в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки». <i>ОРУ № 2 с флажками</i>		Ходьба в колонне по 1му между 2мя линиями; бег врассыпную. <i>ОРУ № 3 с мячом</i>		Ходьба в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; бег врассыпную. <i>ОРУ № 4 с малым обручем</i>	
	II	1. Ходьба и бег между 2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Прыжки вверх с 2х ног на месте и с поворотом вправо, влево.	1. Ходьба и бег между 2мя линиями Ш20см. 2. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед 3-4м.	1. Прыжки «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. стоя на коленях, сидя на пятках R2м.	1. Прыжки «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. сед ноги врозь. 3. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Прокатывание мяча др.др. 2мя руками стоя на коленях R2м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола B50см.	1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его 2мя 2. Ползание под дугу. 3. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед между предметами 50см-3-4м.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	1. Х. на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 2. Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м. 3. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед.
	П/И «Найди себе пару!» стр.50		П/И «Цветные автомобили» стр.50		П/И «Огуречик, огуречик» стр.54		П/И «У медведя во бору» стр.51		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Октябрь

№	1 неделя занятие №13,14	2 неделя занятие №16,17	3 неделя занятие №19,20 стр.35-	4 неделя занятие №22,23 стр.36-38	№ недели
---	-------------------------	-------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	----------

недели	стр.30-32		стр.33-34		36					
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжки с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч др.др, развивать точность.		Повторить ходьбу, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.		Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1му, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.		Повторение пройденного материала.	
Части занятия	I	Ходьба и бег с препятствием <i>ОРУ № 5 с косичкой или короткий шнур</i>		Ходьба с командой по местам в шеренгу. Бег <i>ОРУ № 6</i>		Ходьба в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 7 с мячом</i>		Ходьба и бег в колонне и в рассыпную. <i>ОРУ № 8 с кеглей</i>		Игровые упражнения: -Лошадки -Найди себе пару -Кот и мыши
	II	1. Ходьба по скамье руки на пояс по середине присед руки в стороны. 2. Прыжки с 2х ног с прдвижение м вперед до кубика.	1. Ходьба по скамье с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на 2х ногах до предмета, перепрыгнуть.	1. Прыжки из обруча в обруч с 2х ног 2. Прокатывани е мяча друг другу стоя на коленях.	1. Прыжки из обруча в обруч с 2х ног 2. Прокатывани е мяча между предметами.	1. Прокатывание мяча прямо 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	1. Подлезание под дугу 2. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек	1. Ползание под дугу В 50см 2. Ходьба ч/з кубики 3. Прыжки между предметами на 2х ногах	1. Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках 2. Прокатывани мяча по дорожке, затем пробежать за мячом	
		П/И «Зайцы и волк» стр.53		П/И «Пробеги тихо» стр.52		П/И «У медведя во бору» стр.51		П/И «Котята и щенята» стр.56		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Ноябрь

№ недели	1 неделя занятие №25,26 стр.39-40	2 неделя занятие №28,29 стр.41-42	3 неделя занятие №31,32 стр.43-44	4 неделя занятие №34,35 стр.45-46
----------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на 2х ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения в отбивании мяча о пол, и ловля его 2мя руками; повторить ползание на высоких четвереньках.		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие.	
Части занятия	I	Ходьба и бег между кубиками. <i>ОРУ № 9 с кубиком</i>		Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба и бег враспынную, на носках. <i>ОРУ № 10</i>		Ходьба с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, руки на пояс. <i>ОРУ № 11 с мячом</i>		Ходьба и бег по сигналу принять любую позу. <i>ОРУ № 12 с флажками</i>	
	II	1. Ходьба по скамье перешагивая ч/з кубики 2. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед между предметами	1. Ходьба по скамье с мешочком на голове руки в сторону 2. Прыжки на 2х ногах ч/з 5-6 шнуров 3. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его 2мя руками	1. Прыжки на 2х ногах ч/з 5-6 шнуров 2. Прокатывание мячей др. др. стоя на коленях	1. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед между предметами 2. Передача мяча др. др. снизу R1.5м	1. Отбивание мяча о пол 2мя руками 2. Ползание по скамье	1. Отбивание мяча о пол 2мя 1й руками 2. Ползание на высоких четвереньках «помедвежи» 3. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед между предметами	1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя руками, хват сбоку 2. Ходьба по скамье боком руки на пояс	1. Ходьба по скамье боком на середине присед руки вперед 2. Ползание по скамье на четвереньках 3. Прыжки на 2х ногах до предмета
		П/И «Догонялки» стр.64		П/И «Самолеты» стр.22		П/И «Лиса в курятнике» стр.54		П/И «Докати обруч до флажка» стр.67	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Декабрь

№ недели	1 неделя занятие №1,2 стр.48-49		2 неделя занятие №4,5 стр.50-51		3 неделя занятие №7,8 стр.52-54		4 неделя занятие 10,11 стр.54-56		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.		
Части занятия	I	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную по сигналу в колонну. <i>ОРУ № 13 с платочком</i>		Ходьба и бег по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков <i>ОРУ № 14</i>		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 15</i>		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Ходьба по канату по прямой 2. Прыжки ч/з кубики 5-6шт., руки свободно	1. Ходьба по канату по кругу 2. Пр. ч/з кубики 5-6шт., руки свободно 3. Прокатывание мяча между предметами	1. Прыжки со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча между предметами	1. Прыжки со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках по скамье 3. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы	1. Ползание на животе по скамейке, хват сбоку 2. Ходьба по скамье приставным шагом, руки за голову	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Ходьба по скамье на середине присед, хлопок 3. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед до предмета
		П/И «Гуси лебеди» стр.71		П/И «У медведя во бору» стр.51		П/И «Охотник и зайцы» стр.54		П/И «Огуречик, огуречик» стр.54	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Январь

№ недели	1 неделя занятие №13,14 стр.57-59	2 неделя занятие №16,17 стр.59-60	3 неделя занятие №19,20 стр.61-62	4 неделя занятие №22,23 стр.63-64
----------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной поверхности; повторить упражнения в прыжках.		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др.		Повторить ходьбу и бег между предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом.		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе на скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур.		
Части занятия	I	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. <i>ОРУ № 17 с обручем</i>		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную. <i>ОРУ № 18 с мячом</i>		Ходьба по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием ч/з шнуры; бег враспынную. <i>ОРУ № 19 с косичкой</i>		Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег. <i>ОРУ № 20 с обручем</i>	
	II	1.Ходьба по канату боком, пятки на канате, руки на пояс 2.Прыжки с 2х ног с продвижением вперед вдоль каната вправо-влево	1.Ходьба по канату боком, носки на канате, руки за головой 2.Прыжки с 2х ног с продвижением вперед вдоль каната вправо-влево 3.Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя	1.Прыжки со скамьи 2.Передача мяча др.др. 2мя руками	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Прыжки с 2х ног с продвижением вперед ноги вместе ноги врозь 3.Ходьба на носках между предметами	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Прокатывание мяча др.др 2,5м 2.Ползание по прямой на высоких четвереньках 3.Прыжки с 2х ног с продвижением вперед вдоль каната вправо-влево	1.Подлезание под шнур боком 2.Ходьба по скамье с мешочком на голове, руки на пояс	1.Подлезание под шнур прямо и боком 2.Ходьба по скамье приставным шагом, руки на пояс на середине присед, руки вперед 3.Прыжки с 2х ног с продвижением вперед между предметами 4-5 шт
		П/И «Кролики» стр.55		П/И «Найди себе пару» стр.50		П/И «Лошадки» стр.52		П/И «Автомобили» стр.20	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Февраль

№ недели	1 неделя занятие №25,26 стр.65-66	2 неделя занятие №28,29 стр.67-68	3 неделя занятие №31,32 стр.69-70	4 неделя занятие №34,35 стр.70-72
-----------------	--	--	--	--

№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами.		Упражнять детей в х. и б. в рассыпную мж. предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки мж. предметами.	
Части занятия	I	Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны. <i>ОРУ № 21</i>		Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присд на, руки на колени. <i>ОРУ № 22 на стульях</i>		Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 23 с мячом</i>		Х. в колонне по одному б. в рассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <i>ОРУ № 24 с гимнастической палкой</i>	
	II	1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр.ч/з предметы	1.Х.перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Передача мяча снизу др.др. 2м	1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. предметами	1.Пр.на 2х н.ч/з шнуры 2.Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях 3.Х.на носках, р.на пояс	1.Передача мяча др.др. 2.Ползание на четвереньках по скамье	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.перешагивая ч/з предметы	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед 3.Пр.на правой левой н. до предмета
		П/И «Котят и щенят» стр.56		П/И «У медведя во бору» стр.51		П/И «Воробушки и автомобиль» стр.22		П/И «Простые кегли» стр.69	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март

№ недели	1 неделя занятие №1,2 стр.72-73	2 неделя занятие №4,5 стр.74-76	3 неделя занятие 7,8 стр.76-77	4 неделя занятие №10,11 стр.78-79
-----------------	--	--	---------------------------------------	--

№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную.		Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по скамье.		Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	Х.в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х.и б. в чередовании. Х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 25</i>		Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х.высоко поднимая колени, р.на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 26 с обручем</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х. <i>ОРУ № 27 с мячом</i>		Ходьба в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 28 с флажками</i>	
	II	1. Х.н носках мж. Предметами 4-5шт 2. Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо-влево	1. Х.и б.по наклонной доске 2. Пр.ч/з скакалку	1. Пр.в длину с места 2. Передача мяча ч/з шнур снизу	1. Пр.в длину с места 2. Передача мяча ч/з шнур из-за головы 3. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2м	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку	1. Прокатывание мяча мж. Предметами 2. Ползание по скамье с мешочком на спине 3. Х.по скамье с мешочком на голове	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.по доске на полу 3. Пр.ч/з 5-6 шнуров	1. Лазание по гимн.стенке 2. Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс 3. Пр. ч/з 5-6 шнуров
		П/И «Сидит, сидит заяка» стр.58		П/И «Охотник и зайцы» стр.54		П/И «Теремок» стр.57		П/И «Зайцы и волк» стр.53	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Апрель

№ недели	1 неделя занятие №13,14 стр.80-81		2 неделя занятие №16,17 стр.82-83		3 неделя занятие №19,20 стр.84-85		4 неделя занятие №22,23 стр.86-87	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2

Задачи		Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.	Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в х.и б. враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.								
Части занятия	I	Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. враспынную. <i>ОРУ № 29</i>	Х. в колонне по одному и б. враспынную. <i>ОРУ № 30 с кеглей</i>	Х. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <i>ОРУ № 31 с мячом</i>	Х. в колонне по одному, х. и бег враспынную; «Лошадки!» Высоко поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 32 с косичкой</i>								
	II	<table border="1"> <tr> <td>1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт</td> <td>1.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Метание мешочка в горизонтальную цель</td> </tr> </table>	1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Метание мешочка в горизонтальную цель	<table border="1"> <tr> <td>1.Пр.в длину с месте 2.Метание мешочков в горизонтальную цель</td> <td>1.Пр.в длину с месте 2.Метание мячей в горизонтальную цель 3.Отбивание мяча одной рукой</td> </tr> </table>	1.Пр.в длину с месте 2.Метание мешочков в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с месте 2.Метание мячей в горизонтальную цель 3.Отбивание мяча одной рукой	<table border="1"> <tr> <td>1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках</td> <td>1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.</td> </tr> </table>	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.	<table border="1"> <tr> <td>1.Х.по доске «липутами» 2.Пр.с 2х.н.из обруча в обруч</td> <td>1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н.мж.предметам</td> </tr> </table>	1.Х.по доске «липутами» 2.Пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н.мж.предметам
	1.Х.по доске с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2.Пр.с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Метание мешочка в горизонтальную цель											
1.Пр.в длину с месте 2.Метание мешочков в горизонтальную цель	1.Пр.в длину с месте 2.Метание мячей в горизонтальную цель 3.Отбивание мяча одной рукой												
1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Метание мешочка на дальность 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м.												
1.Х.по доске «липутами» 2.Пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н.мж.предметам												
	П/И «Пробеги тихо» стр.52	П/И «Простые кегли» стр.69	П/И «Мы топаем ногами» стр.48	П/И «Найди свой цвет» стр.43									
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра									

Май

№ недели	1 неделя занятие №25,26 стр.88-89	2 неделя занятие №28,29 стр.89-90	3 неделя занятие №31,32 стр.91-92	4 неделя занятие №34,35 стр.92-93
-----------------	--	--	--	--

№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2			
Задачи	Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.		Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. враспынную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.		Повторить х. и б.с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.				
Части занятия	I		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. враспынную. <i>ОРУ № 34 с кубиком</i>		Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р.на пояс; б.враспынную. <i>ОРУ № 35 с палкой</i>		Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприседе, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному. <i>ОРУ № 36</i>				
	II		1.Пр.в длину с места ч/з каната 2.Передача мяча др.др		1.Пр.ч/з скакалку 2.Передача мяча др.др. 2м 3.Метание мешочка на дальность		1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье хват сбоку				
	1.Х.по доске «лилипутами» 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт		1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Проатывание мяча мж. предметами		1.Метание мешочка в вертикальную Цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.ч/з скакалку		1.Х.по скамье с мешочком на голове, р.в стороны 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо-влево				
П/И «Догонялки» стр.64			П/И «Сидит, сидит заяка» стр.58			П/И «Котятя и щенята» стр.56			П/И «У медведя во бору» стр.51		
III		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра			

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Старшая группа)**

Сентябрь

№ недели	1 неделя №1,2 стр.15-17		2 неделя №4,5 стр.19-20		3 неделя №7,8 стр.21-24		4 неделя №10,11 стр.24-26		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1му, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и передачи мяча.		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх.		Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимнаст. скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках.		
Части занятия	I	Ходьба на носках руки на пояс, бег по сигналу враспынную, перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 1</i>		Ходьба в колонне по 1му на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами R40см. <i>ОРУ № 2 с мячом</i>		Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по 1му до 1мин. <i>ОРУ № 3</i>		Ходьба с перекатом с пятки на носок. <i>ОРУ № 4 с гимнастической палкой</i>	
	II	1. Ходьба по скамье ч/з предметы, руки на пояс. 2. Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча друг другу снизу R2м.	1.Х.по скамье ч/з предметы, руки за головой. 2.Прыжки с 2х ног с продвижением вперед между предметами «змейкой» 3. Передача мяча друг другу с отскоком о пол.	1. Прыжки на 2х ногах «Достань до предмета» 2.Подбрасывание малого мяча 2мя руками 3. Бег в среднем темпе 1,5 мин.	1. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 2.Подбрасывание мяча вверх, и ловля его 2мя руками, с хлопком. 3. Ползание на низких четвереньках между предметами.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 3.Подбрасывание мяча вверх 2мя руками, с хлопком.	1. Передача мяча друг другу из-за головы. 2. Ползание по скамье на низких четвереньках. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1.Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба перешагивая ч/з предметы. 3.Прыжки на 2х ногах с мешочком между колен.	1.Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Ходьба перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 3. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед 4м.
	П/И «Мышеловка» стр.74		П/И «Сделай фигуру» стр.83		П/И «Удочка» стр.78		П/И «Мы веселые ребята» стр.72		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Октябрь

№ недели	1 неделя №13,14 стр.28-29		2 неделя №16,17 стр.30-32		3 неделя №19,20 стр.33-35		4 неделя №22,23 стр.35-37		5 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в ходьбе приставным шагом по скамье; в прыжках и передаче мяча.		Разучить поворот по сигналу вовремя х., бег с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передачи мяча.		Повторить ходьба с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять в ходьба парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр.		Повторение пройденного материала.	
Части занятия	I	Ходьба и бег 1мин. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с сигналом поворот, б. с препятствием. <i>ОРУ № 6 с гимнастической палкой</i>		Х.и б.в медленном и быстром темпе. <i>ОРУ № 7 с малым мячом</i>		Построение по 2 х.парами по сигналу поворот, б.в 1 колонне, б.в рассыпную. <i>ОРУ № 8 с обручем</i>		Игровые упражнения: -На одной ножке по дорожке. -Передача мяча ч/з сетку -Пройди и не упали -Удочка
	II	1. Х.по скамье боком приставным шагом, р.на пояс. 2.Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт. 3.Передача мяча дрд от груди.	1. Х.по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы. 2. Пр.на 2х н. впр.влев. ч/з канат. 3.Передача мяча от груди.	1. Пр. со скамьи. 2.Ползание по скамье на низкихчетвереньках 3.Передача мяча дрд из-за головы	1. Пр.со скамьи. 2. Передача мяча дрд от груди. 3. Ползание на низкихчетверенькахперелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола. 3.Х.ч/з предметы р.на пояс.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж пред метами 1м. 3. Х.по скамье боком приставным шагом.	1.Пролезание боком в обруч 2-3шт. 2. Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов.	1.Ползание на низких четвереньках. 2. Х.по скамье на середине присед с хлопком. 3.Пр.на препятствие.	
		П/И «У кого мяч?» стр.84		П/И «Не оставайся на полу» стр.77		П/И «Пятнашка» стр.71		П/И «Гуси – лебеди» стр.71		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Ноябрь

№ недели	1 неделя №25,26 стр.39-41		2 неделя №28,29 стр.42-43		3 неделя №31,32 стр.44-45		4 неделя №34,35 стр.46-47		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др.		Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр.попеременно на пр.лев.н.спродвиж.вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.		Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр.с мячом.		Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.		
Части занятия	I	Х., бег высоко поднимая колено, враспынную, мж предметами. <i>ОРУ № 9 с малым мячом</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами. <i>ОРУ № 10</i>		Х.с ускорением и замедлением темпа движ.по сигналу; б.мж предметами. <i>ОРУ № 11</i>		Х.и б.в чередовании. <i>ОРУ № 12 на гимнастической скамейке</i>	
	II	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2.Пр.напр.лев.н. 3. Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2.Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2.Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х.по скамье боком	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3.Х.на носках р.за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе 3.Пр.напр.лев.н. до предмета	1. Подлезание под шнур прямо и боком 2.Пр.напр.лев.н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев.н. 3.Х.на носках р.за голову мж предметами
		П/И «Пожарные на учении» стр.88		П/И «Не оставайся на полу» стр.77		П/И «Удочка» стр.78		П/И «У кого мяч?» стр.84	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Декабрь

№ недели		1 неделя №1,2 стр.48-50		2 неделя №4,5 стр.51-52		3 неделя №7,8 стр.53-54		4 неделя №10,11 стр.55-57	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до.от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр.лев.н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.		Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гимн.стенку; в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами. <i>ОРУ № 13 с обручем</i>		Перестроение в колонну по одному в круг <i>ОРУ № 14 с флажками</i>		Х.и б. с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 15</i>		Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны 2. Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс 3. Прыжки на 2х ч/з предметы 4. Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м	1. Х.по наклонной доске, прямо, р.в стороны 2. Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс 3. Прыжки на 2х мж. предметы	1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. 2. Подбрасыван мяча вверх, и ловля его 2мя р 3. Ползание на низких четвереньках мж.предметами	1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. 2. Ползание подталкивая мяч головой 3. Прокатывание мяча	1. Передча м. др.др. снизу 2. Ползание по скамье на животе хват с боков 3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны	1. Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком 2. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине 3. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове	1. Лазание на гимн.стенку 2. Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс 3. Пр.на 2х н.мж предметами	1. Лазание на гимн.стенку разноименным способом 2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове 3. Пр.на 2х н. мж предмтами с зажатым мешочком мж.н.
		П/И «Море волнуется» стр.123		П/И «Бездомный заяц» стр.120		П/И «Мы веселые ребята» стр.72		П/И «Хитрая лиса» стр.76	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Январь

№ недели		1 неделя №13,14 стр.59-60		2 неделя №16,17 стр.61-63		3 неделя №19,20 стр.63-64		4 неделя №22,23 стр.65-66	
		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. мж.предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить х.и.б.мж. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии.		Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн.стенку.	
Части занятия	I	Построение в шеренгу. Х.и.б.мж. предметами. <i>ОРУ № 17 с кубиком</i>		Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 18 с веревкой (шнур, скакалка)</i>		Х.в колонне по одному мж. предметами; б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 19 на гимнастической скамейке</i>		Х. и б. по сигналу поворот <i>ОРУ № 20 с обручем</i>	
	II	1. Х.и б.по наклонной доске 40-20 см 2. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Х. по наклонной доске 40-20 см 2.Пр.с 2х н.мж. предметами 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Пр.в длину с места 2. Подлезание под дугу толкая мяч головой 3.Подбрасыв мяча вверх	1. Пр.в длину с места 2.Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Передача мяча др.др. от груди 2.Пролезание в обруч боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы, р.на пояс	1. Передача мяча др.др 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р.в сторону	1. Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х. по скамье «лилипутами» 3.Пр.с продвижением вперед н.вр. н.вм. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х. по скамье р. за голову 3.Пр.ч/з шнуры с 2х н. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой
		П/И «Медведи» стр.109		П/И «Совушка» стр.133		П/И «Не оставайся на полу» стр.77		П/И «Хитрая лиса» стр.76	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Февраль

№ недели	1 неделя №25,26 стр.68-69		2 неделя №28,29 стр.70-71		3 неделя №31,32 стр.71-73		4 неделя №34,35 стр.73-75		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.и б. врасыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину		Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.иб.врасыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять в х.и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее.		Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн.стенку; в сохранении равновесия при х. н повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом.		
Части занятия	I	Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления. <i>ОРУ № 21 с гимнастической палкой</i>		Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. врасыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 22 с большим мячом</i>		Х.и б. между кеглями. <i>ОРУ № 23 на гимнастической скамейке</i>		Х., продолжительный б.с изменением направления, х.и б.врасыпную. <i>ОРУ № 24</i>	
	II	1. Х.по скамье, р. в сторону 2. Пр.ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы	1. Б. по скамье 2. Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком 3. Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2. Отбивание мяча одной р.спродвижением вперед 3. Ползание под дугу	1. Пр. в длину с места 2. Ползание на четвереньках мж.прдметами 3. Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3. Перешагиван ч/з шнур 40см	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 3. Х.на носках мж.предметам,пр. ч/з шнуры	1. Лазанье на гимн.стенку разноименным способом 2. Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс 3. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед	1. Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х.по скамье, р.за голову 3. Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р.
		П/И «Карусель» стр.73		П/И «Не оставайся на полу» стр.77		П/И «Успей пробежать» стр.75		П/И «Гуси – лебеди» стр.71	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март

№ недели		1 неделя №1,2 стр.76-78		2 неделя №4,5 стр.79-80		3 неделя №7,8 стр.81-82		4 неделя №10,11 стр.83-84		
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи		Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и глазомер.		Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами.		Повторить х.со сменой темпа движения; упражнять в ползании по по гимнаст. скамье, в равновесии и прыжках		Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		
Части занятия	I	Х.и б.по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ № 25 с малым мячом</i>		Х.и б.по ругу с изменением направления движения; х.и б.мж.предметами. <i>ОРУ № 26</i>		Х.со сменой темпа по сигналу; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 27 с кубиком</i>		Х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 28 с обручем</i>		
	II	1. Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2. Пр.из обруча в обруч 3. Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола	1. Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2. Пр.на 2х н.ч/з предметы 5-6шт 3. Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока	1. Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3. Ползание на четвереньках мж.предметами	1. Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3. Ползание на четвереньках по прямой	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Х. по скамье приставным шагом на середине присед 3. Пр.впр.влево ч/з канат	1. Ползание на четвереньках по скамье 2. Х.по скамье в поворотом на середине 3. Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н.	1. Подлезание под шнур боком 2. Метание мешочка в горизонтальную цель 3м 3. Х. на носках мж.предметами.з а голову	1. Метание мешочка в горизонтальную цель 3м 2. Ползание на высоких четвереньках мж.предметами 3. Х. перешагивая ч/з предметы	
			П/И «Мышеловка» стр.74		П/И «Караси и щука» стр.74		П/И «Стоп» стр.104		П/И «Кегли» стр.79	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Апрель

№ недели		1 неделя №13,14 стр.86-87		2 неделя №16,17 стр.88-89		3 неделя №19,20 стр.89-91		4 неделя №22,23 стр.91-93	
		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии.		Повторить х..и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; уупражнять в прокатывании обручей.		Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.иб.мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимн.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	
Части занятия	I	Х.перешагивая ч/з шнуры, б. врссыпную. <i>ОРУ № 29 с гимнастической палкой</i>		Х.иб.между предметами. <i>ОРУ № 30 с короткой скакалкой</i>		Х.иб.с заданием, х.иб.перешагивание ч/з кубики. <i>ОРУ № 31 с малым мячом</i>		Х. и б. мж.предметами. <i>ОРУ № 32</i>	
	II	1.Х.по скамье, р.в стороны 2.Пр.ч/з кубики 3.Передача мяча др.др. из-за головы	1.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием 3.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.	1.Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1. Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н. 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м 2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1.Метание мешочков в вертикальную цель 3м 2.Х.по скамье «лилипутами» 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед 3.Х.по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н. 3.Х. на носках мж.предметами, р.на пояс.
	П/И «Бездомный заяц» стр.120		П/И «Стоп» стр.104		П/И «Море волнуется» стр.123		П/И «Горелки» стр.121		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Май

№ недели		1 неделя №25,26 стр.94-96		2 неделя №28,29 стр.96-97		3 неделя №31,32 стр.98-99		4 неделя №34,35 стр.100-101	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом.		Упражнять в х.и.б.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.		Упражнять в х.и.б.мж. предметами и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами.	
Части занятия	I	Х.и.б.сс поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 33</i>		Х.и.б.с перешагиванием ч/з шнуры <i>ОРУ № 34 с флажками</i>		Х. и б. мж. предметами. <i>ОРУ № 35</i>		Х.и б.с изменением темпа движения. <i>ОРУ № 36 с обручем</i>	
	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 2. Пр. на 2х н.с продвижением вперед 3. Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м.	1. Х. по скамье приставным шагом на середине присед 2. Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	1. Пр.в длину с разбега 2. Передача мяча др.др.от груди 3. Ползание на высоких четвереньках	1. Пр.в длину с разбега 2. Попадание мяча в кольцо 1м 3. Ползание под дугу	1. Отбивание мяча о пол одной р. 2. Пролезание в обруч пр.лев. боком 3. Хпо скамье приставным шагом на середине присед	1. Отбивание мяча о пол одной р. 2. Подбрасывани мяча вверх 1р.ловля 2мя р. 3. Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре) 4. Х.по скамье с мешочком на голове	1. Ползание по скамье на животе 2. Х.с перешагиванием ч/з предметы 3. Пр.на 2х н мж.предметами	1. Ползание по скамье на животе 2. Х.с перешагиванием ч/з предметы 3. Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед
		П/И «Мышеловка» стр.74		П/И «Не оставайся на полу» стр.77		П/И «Гуси-лебеди» стр.71		П/И «Караси и щука» стр.74	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

(спортивный и актовый зал)

№ группы	Время
Старшая группа	8.00 – 8.10
Средняя группа	8.10 – 8.20
Младшая группа	Зарядка в группе с воспитателем

РАСПИСАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>Младшая гр.</u> 09.20 – 09.35		<u>Младшая гр.</u> 09.20 – 09.35		<u>Младшая гр.</u> 09.20 – 09.35
<u>Средняя гр.</u> 09.40 – 10.00		<u>Средняя гр.</u> 09.40 – 10.00		<u>Средняя гр.</u> 09.40 – 10.00
<u>Старшая гр.</u> 10.10-10.35		<u>Старшая гр.</u> 10.10-10.35		<u>Старшая гр.</u> 10.05-10.30

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
1. Учебные занятия в режиме дня			
1. ООД по физической культуре.	15 мин.	20 мин.	25 мин.
2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.			
2. Физкультурно-оздоровительные занятия			
2.1. Утренняя гимнастика.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.
Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.			
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
Ежедневно			
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.
Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.			
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.			
Подвижные игры и физические упражнения в группе.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.
Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре			
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.	5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.
Ежедневно, во время вечерней прогулки.			
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группой, самомассаж – с младшей группой)			
2.7. Оздоровительный бег.		4-5 мин.	5-7 мин.
1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)			
3. Активный отдых			
3.1. Целевые прогулки.	10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.
Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшая группа- 1 раз в неделю.			
3.2. Физкультурно-спортивные праздники.	15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.
2 раза в год на открытом воздухе или в зале.			
3.3. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.		
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.		

ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Автор	Название книги	Издательство	Год
1.	В.А.Недоспасова	«Растем играя»	Издательство «Просвещение»	2002
2.	Г.И. Кулик, Н.Н.Сергиенко	Школа здорового человека	ТЦ Сфера	2010
3.	Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова	«Занятия физической культурой в ДОУ»	Москва	2005
4.	Е.Н. Вареник	Утренняя гимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2009
5.	И.Е. Аверина	«Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ»	Айрис-пресс	2006
6.	С.Е. Голомидова	«Оздоровительные игры. Младшая группа»	ИТД «Корифей»	2009
7.	А. Кузнецова	Лучшие развивающие игры для детей от 1 до 3 лет	ТЦ Сфера	2008
8.	Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
9.	О.Е. Белова	Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период	Издательство «Учитель»	2014
10.	Д.Н. Колдина	Игровые занятия с детьми 2-3 лет	ТЦ Сфера	2014
11.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» младшая	«Мозаика-Синтез»	2016
12.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» средняя	«Мозаика-Синтез»	2016
13.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» старшая	«Мозаика-Синтез»	2014
14.	Н.В.Полтавцева Н.А.Гордова	Физическая культура в дошкольном детстве	«Просвещение»	2004
15.	С.Н.Теплюк	Игры-занятия на прогулке с малышами	«Мозаика-Синтез»	2014
16.	Э.Я.Степаненкова	Сборник подвижных игр	«Мозаика-Синтез»	2015

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**Спортивный инвентарь спортивного зала**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая скамья	5 шт
2.	Гимнастическое бревно	1 шт
3.	Баскетбольное кольцо	2 шт
4.	Шведская лестница	12 шт
5.	Конус оранжевый	5 шт
6.	Мяч резиновый	25 шт
7.	Малый мяч (пластмассовый)	160 шт
	-красный	40
	-зеленый	40
	-синий	40
	-желтый	40
8.	Фитбол мяч	5 шт
9.	Малый обруч	24 шт
	-желтый	13
	-зеленый	7
	-оранжевый	3
	-синий	2
	-красный	1
10.	Мяч баскетбольный	4 шт
11.	Мяч футбольный	1 шт
12.	Большой обруч	10 шт
	-желтый	2
	-розовый	2
	-красный	1
	-синий	1
	-оранжевый	1
13.	Массажный коврик для ног	8 шт
14.	Скакалка длинная	12 шт
15.	Скакалка длинная	12 шт
16.	Скакалка короткая	18 шт
17.	Корзина с рисунком (розовая)	1 шт
18.	Корзина оранжевая	3 шт
19.	Корзина белая (пластмасс)	1 шт
20.	Канат	1 шт
21.	Веревка толстая	1 шт
22.	Гимнастический мат (длинный)	1 шт

23.	Гимнастический мат (короткий)	2 шт
24.	Флажок с рисунком -зеленый -синий	76 шт 43 33
25.	Флажок цветной -зеленый -желтый -красный -олимпийский	6 шт 1 1 2 1
26.	Мешочек с песком 150гр (красный)	22 шт
27.	Мешочек с песком 200гр (фиолетовый)	22 шт
28.	Кубик деревянный -зеленый -красный	44 шт 28 16
29.	Кегля	14 шт
30.	Платок в горох красный	1 шт
31.	Атласные ленты розовые	20 шт
32.	Руль	1 шт
33.	Султанчики	26 шт
34.	Кочки разноцветные	6 шт
35.	Лестница напольная	1 шт
36.	Веревочки	19
37.	Гимнастическая палка -толстая -тонкая -длинная	28 шт 16 11 1
38.	Фишки ориентиры -конус	18 шт 5
39.	Гимнастическая дуга	2 шт

Техническое обеспечение: ноутбук, колонки, музыкальный центр, проектор.

ЛИТЕРАТУРА

1. Н.Е. Веракса От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Мозаика – Синтез 2014
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая группы. Мозаика – Синтез 2014 - 2016

