

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2024

Утверждено:
Заведующий МБДОУ д/с №10
Яковенко О.И.
Приказ № 93 от 02.09.2024

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Разработала:
инструктор по ФК
Кремененко Л.И.

Миллерово, 2024 г.

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Цель.....	3
Задачи	3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	3
Нормативно-правовые документы	4
Характеристика детей и групп ДОО	5
Срок реализации рабочей программы	5
1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	8
1.4 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми	9
2. Содержательный раздел	11
2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие	11
Группа раннего развития. От 2 до 3 лет.....	11
Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет.....	13
Средняя группа. От 4 до 5 лет.....	16
Старшая группа. От 5 до 6 лет	20
Подготовительная группа. От 6 до 7 лет.....	24
Задачи воспитания.....	30
2.2 Интеграция с другими образовательными областями	32
2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год	33
2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	35
2.5 Работа по физическому воспитанию в группах комбинированной направленности.....	37
2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников	37
2.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	38
3. Организационный раздел.....	39
3.1 Физкультурно-оздоровительная работа	39
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды	41
3.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	42
3.4 Материально-техническое оснащение программы	42
3.5 Методическое обеспечение	43

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Цель	Создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.
Задачи	• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; • обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; • обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; • приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского 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; • построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития; • создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; • обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; • достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

	2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников; 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 6) сотрудничество ДОО с семьей; 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.
Нормативно-правовые документы	• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) • Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”» • Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся» • Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022); • Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; • Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об

	утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Образовательная программа МБДОУ детский сад № 10; • Устав МБДОУ д/с № 10 • Локально-нормативные акты
Характеристика детей и групп ДОО	Характеристика воспитанников МБДОУ детский сад №10 на 2024-2025 учебный год: Общее количество детей – 82 человек ОПИСАНИЕ Группа раннего развития. От 2 до 3 лет Младшая группа комбинированной направленности- от 3 до 4 лет Разновозрастная группа компенсирующей направленности от 4 до 7 лет Средняя группа - от 4 до 5 лет Старшая группа - от 5 до 6 лет Подготовительная группа - от 6 до 7 лет
Срок реализации рабочей программы	2024-2025 учебный год (1 сентября 2024 – 31 августа 2025 года)

1.2. Характеристика возрастных особенностей развития детей.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В

игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 3 годам	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Активно использует освоенные ранее движения.
3.	Ребенок начинает осваивать бег, прыжки.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, выполняет движения по зрительным и звуковым ориентирам.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок с желанием играет в подвижные игры.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок 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;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам	
1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам	
1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими.
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Методика организации мониторинга подобрана в соответствии с реализуемой программой.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Воспитанники всех возрастных групп	наблюдение, беседа, контрольные упражнения в игровой и соревновательной форме	2 раза в год (начало и конец учебного года)	не более 20 мин.	октябрь май

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.

Группа раннего развития. От 2 до 3 лет.

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно -оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и</i>	Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с

строевые упражнения).	расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
------------------------------	---

	музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).
3) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
------------------------	---

Направления	Содержание образовательной деятельности.
	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).	Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии

	(расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); прыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
4) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
5) Активный отдых.	Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

Основные задачи	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.
Направление	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.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	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 огибая 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 2х5 м; перебегание подгруппами по

	5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную 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, физкультминутки 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, враспынную; 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) <i>Подвижные игры:</i>	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) <i>Спортивные упражнения:</i>	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 «ступающим шагом» и «полуёлочкой».
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	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) <i>Активный отдых.</i>	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
--	---

Старшая группа. От 5 до 6 лет

<i>Основные задачи</i>	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
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	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 образ 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.
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	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 чередуя 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 2х10 м, 3х10 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; поднимание 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: поднимание 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; поднимание 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: поднимание 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; поднимание 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 поднимание 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 равнение 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) <i>Подвижные игры:</i>	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 взаимовыручки, 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) <i>Спортивные игры:</i>	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); знание 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) <i>Спортивные упражнения:</i>	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) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	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) <i>Активный отдых.</i>	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.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

<i>Основные задачи</i>	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.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	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	Основные движения:

<i>гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	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, врассыпную, 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 3х10 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; сжатие 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 поднимание 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) <i>Подвижные игры:</i>	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) <i>Спортивные игры:</i>	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 мяч «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.
6) Активный отдых.	Физкультурные праздники и досуги: педагог 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.
--	---

Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	• Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека. • Формирование у ребёнка 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 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
1. Методическая работа.		
1.	Составить рабочую программу инструктора по ФК	август
2.	Составить календарный план НОД для всех возрастных групп.	в течение года
3.	Подобрать методическую литературу.	в течение года
4.	Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп.	сентябрь
5.	Самообразование: «Кинезиологические упражнения на занятиях по физической культуре»-найти и изучить комплексы упражнений. Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.	в течение года
2. Физкультурно-оздоровительная работа.		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	ежедневно в течение года
5.	Закаливающие мероприятия: ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, кинезиологическая гимнастика, логоритмическая гимнастика, корригирующая гимнастика, оздоровительный бег на воздухе.	ежедневно в течение года
3. Физкультура в режиме дня.		
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
2.	НОД в зале и на улице.	по расписанию
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно

6.	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно

8.	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц
9.	Физкультурно-оздоровительные праздники	2 раза в год
10.	День здоровья	1 раз в квартал
4. Организационно-массовая работа.		
1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	в течение года
2.	Провести физкультурно-оздоровительные праздники.	2 раза в год
3.	Провести физкультурные досуги.	1 раз в месяц
4.	Оформление спортивного стенда с информацией.	в течение года
5.	День Здоровья	1 раз в квартал
5. Работа с воспитателями.		
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
3.	Провести консультации для воспитателей: «Гигиеническое значение спортивной формы» «Подведение итогов диагностики» «Профилактика плоскостопия в режимных моментах» «Нормы ГТО в дошкольном возрасте» «Кинезиология, как метод развития координационных способностей в работе инструктора по физической культуре ДУ» «Роль воспитателя на физкультурных занятиях» «Гимнастика пробуждения в ДОУ, как один из компонентов оздоровительной работы» «Эффективность физкультурно - оздоровительной работы в 2024 – 2025 учебном году»	сентябрь октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель май
6. Работа с родителями.		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Анкетирование родителей	сентябрь апрель
3.	Стендовая информация по запросу родителей Тема: «О детской одежде». Тема: «Как выбрать вид спорта для ребенка?» Тема: «Детская гимнастика для глаз и упражнения для улучшения зрения». Тема: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	сентябрь октябрь ноябрь декабрь

	Тема: «Лечебная гимнастика при плоскостопии и косолапости у детей». Тема: «Как научить ребёнка прыгать на скакалке». Тема: «Как организовать здоровый, полноценный сон ребенка».	февраль март май

7. Календарный план активного отдыха детей.

№	Содержание работы	срок выполнения	возраст воспитанников
1.	Физкультурные досуги «Мой веселый звонкий мяч» «Эстафеты с мячом» «Квест-Мы спортсмены»	сентябрь	3-7 младшая гр средняя гр старшая, подготовительная гр
2.	Физкультурные досуги «Золотая осень» «Осенний парк» «Ярмарка» Спортивная эстафета ко Дню отца	октябрь	3-7 младшая гр средняя гр старшая гр подготовительная гр
3.	День здоровья «Здорово быть здоровым»	ноябрь	3-7
4.	Физкультурные досуги «Рады зиме» «Сказка зимы» «Два Мороза» «День рождение Снеговика»	декабрь	3-7 младшая гр средняя гр старшая гр подготовительная гр
5.	«Подвижные игры для малышей» «Поиграем вместе» «Народные игры » «Русская народная игра»	январь	3-7 младшая гр средняя гр старшая гр подготовительная гр
6.	Физкультурно-оздоровительный праздник посвященный Дню Защитника Отечества	февраль	5-7
7.	Музыкально-спортивный праздник «Здравствуй, Масленица»	февраль	3-7
8.	Физкультурные досуги «Путешествие в весенний лес» «Весна в лесу» «День смеха» «День космонавтики»	апрель	3-7 младшая гр средняя гр старшая гр подготовительная гр
9.	Физкультурные досуги «курочка-Хохлатка» «Мы туристы» «Спортивные игры» «Спортивные игры»	май	3-7 младшая гр средняя гр старшая гр подготовительная гр

2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре:

10мин. - группа раннего развития

15 мин. – младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин – подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно - игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация

спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

2.5 Работа по физическому воспитанию в группах комбинированной и компенсирующей направленности

В МБДОУ детский сад № 10 функционируют группы комбинированной и компенсирующей направленности, осуществляющие совместное образование здоровых детей и детей с ОВЗ в соответствии с образовательной программой дошкольного учреждения с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников. С детьми ежедневно проводят занятия воспитатели и специалисты: педагог-психолог, учитель-дефектолог, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель. Учитывая, что медицинские учреждения выдали заключения о включении детей с ОВЗ в основную и подготовительную физкультурные группы, в содержание работы с детьми с ОВЗ входят:

1. Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
2. Замена сложных для выполнения упражнений, на более простые;
3. Исключение некоторых видов упражнений;
4. Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
5. Мотивация на улучшение результатов (похвала);
6. Релаксация во время занятий;
7. Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
8. Предоставление дополнительного времени для выполнения занятий.

2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого- педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья,

развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, педагогические беседы с родителями (законными представителями); анкетирование.

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, консультации; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представит); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей.

3) привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

2.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Актуальность	Любовь к Родине начинается с родного края и играет важную роль в воспитании подрастающего поколения. Дети – наше будущее. Очень важно своевременно привить им правильное видение мира, научить их любить свою малую Родину.		
Региональный компонент	В МБДОУ с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно-образовательному процессу в области физической культуры дошкольного учреждения.		
Цель	формирование первоначальных представлений дошкольников об особенностях родного города, края.		
Задачи	-знакомить детей с особенностями и традициями Донского края; -формировать представления о родном городе, крае: истории, улицах, профессиях; - знакомить с именами знаменитых земляков; - формировать знания о живой и неживой природе края; -заложить основы нравственной личности, национальной гордости и национального самосознания.		
Основные направления	1. Систематизация и внедрение народных (казачьих) игр. 2. Разработка методических рекомендаций для родителей. 3. Разработка конспектов мероприятий (перспективный план работы)		
Формы, методы, средства	Образовательная деятельность «Физическое развитие»	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
	беседы, экскурсии, соревнования, эстафеты	использование художественной литературы, фольклора	подвижные игры

3. Организационный раздел

3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В ДО проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором

общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам					Компенсирующая разновозрастная группа
		Группа раннего развития	Вторая младшая группа	Средняя комбин ированн ая группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1	Физкультурно – оздоровительная работа						
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями	_____	_____	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 5-7 мин.
1.3	Физкультминутки		Ежедневно 3-5 мин.				
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин.	Ежедневно 6 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин
1.6	Оздоровительный бег			2 раза в нед. 3-5мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4раза в нед. 7-10 мин.	

1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
2	Занятия по расписанию						
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в нед. 20 мин.	3 раза в нед. 25 мин.	3 раза в нед. 30 мин.	3 раза в нед. 20 мин.
3	Физкультурно – массовая работа						
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал					
3.2	Физкультурный досуг	—	1 раз в мес. 20 мин.	1 раз в мес. 20 мин.	1 раз в мес. 35-40 мин.	1 раз в мес. 40 мин	1 раз в мес. 20 мин.
3.3	Физкультурно – спортивные праздники	—	2 раза в год 30 мин.	2 раза в год 45мин	2 раза в год 45 мин.	2 раза в год 60 мин.	2 раза в год 45мин
3.4	Игры – соревнования			1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин	
					мин		
3.5	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно					

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии. РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции

недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивного зала учтены:

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

РППС спортивного зала соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.
- Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.
- РППС спортивного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательной - исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.
- В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно- насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.
- РППС зала обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических сотрудников.

3.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

3.4 Материально-техническое оснащение программы

В спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
 - помещениям, их оборудованию и содержанию;
 - естественному и искусственному освещению помещений;
 - отоплению и вентиляции;
 - организации режима дня;
 - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивный зал оснащен набором оборудования для различных видов детской деятельности.

3.5 Методическое обеспечение

1. ФГОС Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.
2. Пензулаева Л. И.; ФГОС Физическая культура в детском саду: Младшая группа.
3. Пензулаева Л. И.; ФГОС Физическая культура в детском саду: Средняя группа.
4. Пензулаева Л. И.; ФГОС Физическая культура в детском саду: Старшая группа.
5. Пензулаева Л. И.; ФГОС Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.
6. Пензулаева Л. И.; ФГОС Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
7. Фёдорова С.Ю.; ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет
8. Фёдорова С.Ю.; ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет
9. Фёдорова С.Ю.; ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет
10. Фёдорова С.Ю.; ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет
11. Фёдорова С.Ю.; ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет
12. Степаненкова Э.Я; ФГОС Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет
13. Борисова М.М; ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет

ПЛАН ПРОЕКТА ИЛИ САМООБРАЗОВАНИЯ

Самообразование на тему: «Кинезиологические упражнения на занятиях по физической культуре»

Проект на тему: «Кинезиологические упражнения в системе дошкольного образования»

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

СЕНТЯБРЬ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

Недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2. ОВД	3.ОВД (на улице)
	2—3 минуты	12—15 минут				
1 неделя	1.ходьба с погремушками за инструктором 2.бег за инструктором с погремушкой	1.ОРУ(с погремушками)	1ходьба по узкой дорожке 2 бег по узкой дорожке	1. ходьба не наталкиваясь др за другом игра «пойдем в гости» 2.бег за инструктором	1. ползание по мату на четвереньках 2.ходьба по узкой дорожке	
			п/и:«бегите ко мне»		п/и:«бегите ко мне»	
2 неделя	1.ходьба не наталкиваясь др за другом игра «пойдем в гости» 2.бег за инструктором	1.ОРУ(с погремушками)	1. ползание на четвереньках по мату(к мишке от мишки) 2.ходьба по узкой дорожке	1.ходьба не наталкиваясь др за другом игра «пойдем в гости» 2.бег за инструктором	1.ползание на четвереньках по мату 2 ходьба по узкой дорожке	
			п/и:«к мишке в гости»		п/и:«к мишке в гости»	

3 неделя	1.ходьба стайкой за инструктором 2. бег от инструктора	ОРУ(с флажками)	1 ползание на четвереньках под дугу за игрушкой 2 ходьба по узкой дорожке	1.ходьба стайкой за инструктором 2. бег от инструктора	1.ползание на четвереньках под верёвкой 2. прокатывание мяча воспитателю	
			п/и:«бегите к флажку»		п/и: «бегите к флажку»	
4 неделя	1 ходьба не наталкиваясь друг на друга 2 бег за инструктором	ОРУ (с флажками)	1.дотянуться до предмета, находящегося выше поднятой руки реб 2 ползание на четвереньках под дугой	1 ходьба не наталкиваясь друг на друга 2 бег за инструктором	1. прокатывание мяча двумя руками воспитателю 2. дотянуться до предмета, находящегося выше поднятой руки реб	
			п/и: «Бегите ко мне»		п/и: «игра с Дружком»	

Октябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД (на улице)
	2-3 минуты	12—15 минут				
1 неделя	1 ходьба стайкой за инструктором 2 бег от инструктора	ОРУ(с платочками)	1. прыжки вверх до предмета, находящегося выше поднятой руки реб 2 ползание на четвереньках под верёвкой 3 прокатывание мяча одной рукой и двумя руками друг другу	1 ходьба стайкой за инструктором 2 бег от инструктора	1 ползание на четвереньках под дугой 2 . прыжки вверх до предмета, находящегося выше поднятой руки реб 3 прокатывание мяча одной рукой и двумя руками под дугой	
			игр упражнение: «собери колечки»		игр упражнение: «собери пирамидку»	
2 неделя	1 ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног 2 бег в разных направлениях	ОРУ(с платочками)	1 прыжки вверх до погремушки, находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 прокатывание мяча под дугой и проползание за ним 3 подлезание под верёвку	1 ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног 2 бег от инструктора	1 прыжки вверх до мишки, находящегося выше поднятой руки ребёнка 2 ползание на четвереньках под дугой с захватом игрушки 3 прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом	
			п/и: «доползи до погремушки»		п/и: «к мишке в гости»	

3 неделя	1 ходьба стайкой 2 бег в разных направлениях	ОРУ(со стулом)	1прыжки вверх до мишки, находящегося выше поднятой руки ребёнка 2 подползание под верёв ку(в -50 см), за игрушкой 3 катание мячей в паре	1 ходьба с согласован ными, свободными движениями рук и ног 2 бег в разных направлениях	1 прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд 2 ползание по-тунне лю 3 прокатывание мяча под дугу одной ру кой(правой и левой)	1 прыжки на двух ногах, слегка прод вигаясь вперёд 2 подлезание под дугу 3 прокатывание мяча под дугу одной рукой (правой и левой)
			п/и: «доползи до игрушки»		п/и: «к мишке в гости»	п/и: «собери листочки»
4 неделя	1 ходьба с согласован ными, свободными движениями рук и ног 2 бег в разных направлениях	ОРУ (со стулом)	1прыжки вверх до ладони, воспитателя находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 проползание под дугой 3 прокатывание мяча под дугу двумя или одной рукой друг другу	1 ходьба стайкой 2 бег от инструктора	1 проползание под дугой 2прыжки вверх до ладони, воспитателя находящейся выше поднятой руки ребёнка	1прыжки вверх до ладони, воспита теля находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 проползание под дугой 3 прокатывание мяча под дугу двумя или одной рукой друг другу
			игр упражнение: «собери пирамидку»		игр упражнение: «собери пирамидку»	п/и: «бегите ко мне»

Ноябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1. Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	2-3 минуты	12—15 минут				
1 неделя	1 ходьба в прямом направлении 2 бег не наталкиваясь друг на друга.	ОРУ(с кубиками)	1 прыжки на двух ногах с продвижением вперёд от одной игрушки к другой 2 ползание по-туннелю 3 скатывание мяча с наклонной доски	1 ходьба в прямом направлении 2 бег не наталкиваясь друг на друга.	1 прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках 2 ползание на четвереньках по мату с прокатыванием мяча 3 прокатывание мяча под дугой	1 прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках 2 ползание на четвереньках по мату с прокатыванием мяча 3 прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом
			п/и: «догони мяч»		п/и: «догони мяч»	п/и: «весёлый мяч»
2 неделя	1 ходьба по кругу взявшись за руки 2 бег в различных направлениях	ОРУ(с кубиками)	1прыжки вверх до игрушки, находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 ползание по широкой гимнастической скамейке 3прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками)	1ходьба в прямом направлении 2бег в различных направлениях	1подлезание под гимнастическую палку(в-50 см) 2.прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу 3 прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках	1подлезание под гимнастическую палку(в-50 см) 2.прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу 3 прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках
			п/и: «по ровненькой дорожке»		п/и: «догони мяч»	п/и: «догони мяч»

3 неделя	1 ходьба по кругу взявшись за руки 2 бег не наталкиваясь друг на друга.	ОРУ(со стулом)	1прыжки вверх до ладони, воспитателя находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 прокатывание мяча друг другу 3 пролезание под дугу	1 ходьба по кругу взявшись за руки 2бег в различных направлениях	1 перепрыгивание через канат на двух ногах 2подлезание под гим палку(в-50 см) 3 прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками)	1 перепрыгивание через канат на двух ногах 2подлезание под гим палку(в-50 см) 3прыжки вверх до ладони, воспитателя находящейся выше поднятой руки ребёнка
			п/и: «весёлый мяч»		п/и: «по ровненькой дорожке»	п/и: «по ровненькой дорожке»
4 неделя	1ходьба в прямом направлении 2бег не наталкиваясь друг на друга	ОРУ(со стулом)	1прыжки вверх до предмета, находящегося выше поднятой руки ребёнка 2 ползание под дугой 3 прокатывание мяча друг другу	1ходьба в прямом направлении 2бег в различных направлениях	1пролезание в верти кально стоящий обруч 2 прокатывание мяча под дугу одной рукой(правой и левой)	1пролезание в верти кально стоящий обруч 2 прокатывание мяча под дугу одной рукой(правой и левой)
			п/и: «весёлый мяч»		п/и: «доползи до игрушки»	п/и: «бегите ко мне»

Декабрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	Развлечение
	2-3 минуты	12-15 минуты				
1 неделя	1 ходьба, перешагивая через предметы 2 бег за воспитателем, от воспитателя	ОРУ(с кубиками)	1перепрыгивание через линию, лежащую на полу 2 ползание по мату на четвереньках 3 скатывание мяча с горки	1 ходьба, перешагивая через предметы 2 бег за воспитателем, от воспитателя	1 ползание по мату до предмета 2перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу 3 скатывание мяча с горки	«мой весёлый звонкий мяч»
			п/и: «догони мяч»		п/и: «догони мяч»	
2 неделя	1ходьба в прямом направлении 2 бег, догоняя катящейся мяч	ОРУ(с мячом)	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1 ходьба, перешагивая через предметы 2 бег догоняя катящийся мяч	1 проползание под дугу на четвереньках 2прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками 3 катание мяча двумя руками друг другу	«зимние забавы»
			п/и: «игра в снежки»		п/и: «игра в снежки»	

3 неделя	1 ходьба, перешагивая через предметы 2 бег догоня катящийся мяч	ОРУ(с кубиками)	1 проползание под дугой на четвереньках до игрушки 2 прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками 3 катание мяча двумя руками друг другу	1 ходьба в прямом направлении 2 бег, догоня катящейся мяч	1 ползание по туннелю 2 прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками 3 катание мяча двумя руками воспитателю	«в гости к зайке»
			п/и: «зайка беленький сидит»		п/и: «зайка беленький сидит»	
4 неделя	1 ходьба, перешагивая через предметы 2 бег догоня катящейся мяч	ОРУ(с мячом)	1 прыжки вверх до ладони, воспитателя находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 подползание под дугу на четвереньках 3 прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	1 ходьба, перешагивая через предметы 2 бег за воспитателем, от воспитателя	1 прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд 2 прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	«в гости к бабушке Агафьи»
			п/и: «игра с Дружком»		п/и: «игра с Дружком»	

Январь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	Развлечение
	2-3 минуты	12-15 минуты				
1 неделя	Рождественские каникулы					
2 неделя	Рождественские каникулы					
3 неделя	1ходьба взявшись за руки по кругу 2 бег в различных направлениях	ОРУ(с погремушками)	1прыжки вверх до пог ремушки, находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 ползание под верёвку до впереди стоящей игрушки 3 бросание мяча снизу	1ходьба взявшись за руки по кругу 2 догоняя катящейся мяч	1 прыжки на двух ногах на месте и про двигаясь вперёд 2 перелезание через валик 3 перебрасывание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка	«в гости к нам пришёл Петрушка»
			п/и: «доползи до погремушки»		п/и: «доползи до погремушки»	

4 неделя	1 ходьба приставным шагом(боком) 2 бег в разных направлениях	ОРУ(со стулом)	1 прыжки вверх до ладони, воспитателя находящейся выше поднятой руки ребёнка 2 слегка продвигаясь вперёд 2 подползание под дугу 3 перебрасывание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка	1 ходьба по кругу, взявшись за руки 2 бег за воспитателем	1 перепрыгивая через верёвку, лежащую на полу 2 ползание по мату на четвереньках	«игры с птичками»
			п/и: «птички летают»		п/и: «птички летают»	

Февраль

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	развлечение
	2-3 минуты		12-15минуты			
1 неделя	1 ходьба со сменой направления движения 2 бег между двумя линиями	ОРУ(с шариками)	1 прыжки на двух ногах с продвижением вперёд от игрушки к игрушке 2 проползание по туннелю 3 скатывание мяча с горки	1 ходьба со сменой направления движения 2 бег между двумя линиями	1 прыжки на двух ногах с мячом в руках 2 проползание на четвереньках по мату , прокатывая мяч перед собой 3 прокатывание мяча одной рукой между предметами	«разноцветные мячи»
			п/и: «разноцветный феервек»		п/и: «разноцветный феервек»	
2 неделя	1 ходьба со сменой направления движения 2 бег в различных направлениях	ОРУ(с флажками)	1 подползание под дугу(в- 50см) 2 прокатывание мячей поочередно двумя руками под дугу 3 прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках	1 ходьба перешагивая через предметы 2 бег между двумя линиями	1 перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу, на двух ногах 2 подползание под дугу(в-50 см) 3 прокатывание двух мячей поочередно правой и левой руками	«на зарядку становись»
			п/и: «бегите к флажку»		п/и: «бегите к флажку»	

3 неделя	1 ходьба со сменой направления движения 2 бег между двумя линиями	ОРУ(с шариками)	1 подпрыгивание до игрушки, находяще йся выше поднятых рук ребёнка 2 проползание в воротца с захватом мяча 3 прокатывание мяча двумя руками между предметами	1 ходьба вокруг колечек 2 бег в различных направлениях	1 подпрыгивание до погремушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка 2 проползание по туннелю 3 бросание мяча двумя руками снизу	«я весёлая игрушка, а зовут меня Петрушка»
			п/и: «доползи до погремушки»		п/и: «доползи до погремушки»	
4 неделя	1 ходьба со сменой напрвления 2 бег между двумя линиями	ОРУ(с флажками)	1 подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка 2 проползание в воротца с захватом мяча 3 прокатывание мяча двумя руками между предметами	1 ходьба перешагивая через предметы 2 бег между двумя линиями	1 подползание под верёвку 2 бросание мяча двумя руками снизу	«в гостях у зайки»
			п/и «зайка беленький сидит»		п/и «зайка беленький сидит»	

Март

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	2-3 минуты		12-15минуты			
1 неделя	1 ходьба вокруг предмета 2 бег вокруг предмета	ОРУ(с кубиками)	1 бросание мяча воспитателю 2 ползание на четвереньках по мату 3 перепрыгивание верёвку лежащую на полу	1 ходьба вокруг предмета 2 бег вокруг предмета	1 ползание на четвереньках по мату 2 прыжки на двух ногах с места 3 катание мяча под дугу	1 бросание мяча воспитателю 2 ходьба перешагивая через предметы
			п/и: «солнышко и дождик»		п/и: «мой весёлый звонкий мяч»	п/и: «солнышко и дождик»
2 неделя	1ходьба со сменой направления движения 2 бег между двумя линиями	ОРУ(с флажками)	1 прыжки на двух ногах с места 2 перелезание через бревно 3 бросание мяча воспитателю	1ходьба со сменой направления движения 2 бег между двумя линиями	1 перелезание через бревно 2 прыжки на двух ногах с места 3 прокатывание двух мячей поочерёдно правой и левой руками	1 пролезание в кольцо 2 бросание мяча воспитателю
			п/и: «бегите к флажку»		п/и: «бегите к флажку»	«бегите ко мне»
3 неделя	Мониторинг					
4 неделя	Мониторинг					

АПРЕЛЬ
ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	2-3минуты		12-15минуты			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба с перешагиванием через палки 2 бег между двумя линиями	ОРУ(со стулом)	1 подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка 2 подползание под верёвку 3 прокатывание мяча одной и двумя руками	1 ходьба с перешагиванием через палки 2 бег за воспитателем	1 ползание под дугу 2 прыжки с места на двух ногах 3 прокатывание мяча двумя руками под дугу	1 подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка 2 пролезание в кольцо
			п/и: «птички летают»		п/и: «птички летают»	п/и: «курочка-хохлатка»

4 неделя	1 ходьба с перешагиванием через палки 2 бег между двумя линиями	. ОРУ(с платочками)	1 подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка 2 ползание по туннелю до игрушки 3 прокатывание мяча одной рукой и бег за ним	1 ходьба со сменой направления 2 бег со сменой направления	1 подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка 2 ползание под верёвку к игрушке 3 катание мяча между предметами	1 проползание в вертикально стоящий обруч 2 бросание мяча воспитателю
			п/и: «обезьянки»		п/и: «обезьянки»	п/и: «бегите ко мне»

МАЙ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ 2-3 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	2-3минуты		12-15минуты			
1 неделя	1 ходьба с перешагиванием через палки 2 бег медленный (30-40 с)	ОРУ(с мешочком)	1 прыжки с продвижением вперёд от игрушки к игрушке 2 проползание под двумя дугами 3 скатывание мяча с горки	1 ходьба вокруг мешочков 2 бег вокруг мешочков	1 прыжки на двух ногах с места 2 влезание на лесенку-стремянку 3 прокатывание мяча между предметами одной рукой	1 прыжки на двух ногах с места 2 влезание на лесенку-стремянку
			п/и: «мой весёлый звонкий мяч»		п/и: «мой весёлый звонкий мяч»	п/и: «догони мяч»
2 неделя	1 ходьба с перешагиванием через палки 2 бег медленный (30-40 с)	ОРУ(с кубиками)	1 подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка 2 ползание по широкой гимнастической скамейке 3 прокатывание мяча между предметами поочередно двумя руками	1 ходьба вокруг кубиков 2 бег медленный (30-40 с)	1 подползание под гимнастическую палку(в-50 см) 2 прокатывание мяча между предметами поочередно двумя руками 3 прыжки с места на двух ногах	1 пролезание в кольцо 2 прыжки с места на двух ногах
			п/и: «доползи до кубика»		п/и: «доползи до кубика»	п/и: «бегите ко мне»

3 неделя	1 ходьба с перешагиванием через палки 2 бег непрерывный (30-40 с)	ОРУ(с мешочком)	1 перелезание через бревно 2 перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу 3 прокатывание двух мяче поочерёдно правой и левой руками в произвольном направлении	1 ходьба вокруг мешочка 2 бег непрерывный (30-40 с)	1 перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу 2 ползание под верёвку 3 бросание мяча взрослому	1 перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу 2 бросание мяча взрослому
			п/и: «воробышки и автомобиль»		п/и: «воробышки и автомобиль»	п/и: «солнышко и дождик»
4 неделя	1 ходьба вокруг кубиков 2 бег непрерывный (30-40 с)	ОРУ(с кубиками)	1 перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу 2 ползание под верёвку 3 бросание мяча взрослому	1 перешагивание через бруски 2 бег медленный (30-40 с)	1 прыжки через две параллельные линии 2 влезание на лесенку-стремянку 3 прокатывание мяча под дугой поочерёдно правой и левой рукой	1 пролезание в кольцо 2 прыжки с места на двух ногах до зритель ного ориентира
			п/и: «догони мяч»		п/и: «догони мяч»	п/и: «курочка-хохлатка»

СЕНТЯБРЬ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Водная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минут		18-20 минут			
1 неделя	1.ходьба на носках 2.бег на носках 3.ходьба «змейкой» 4. бег «змейкой» 5.ходьба врассыпную Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	1ОРУ(без предметов) 2 ОРУ (с мячом)	1.ходьба по гимнастической скамье перешагивая через кубики 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед (д-4м) 3.перебрасывание мяча стоя в ширенгах снизу	1.ходьба в колонне по одному 2.бег в колонне по одному 3. ходьба на носках 4.бег на носках 5.ходьба «змейкой»	1.ходьба по гимнастической скамье перешагивая через набивные мячи 2.прыжки на 2-х ногах «змейкой»(д-4м) 3.бросание мяча одной рукой и ловля двумя в ширенгах	1 «пингвины»-прыжки на 2-х ногах с зажатым между ног мешочком 2 «не промахнись»-бросание мешочков в цель 3 «по мостику»-ходьба между дорожками(ш-15-20см)
			п/и: «ах как мыши надоели»		п /и: «ловишка с лентой»	п/и: «ловишка»
	1ходьба «змейкой» 2бег «змейкой» 3 ходьба в колонне по одному 4бег в колонне по одному 5ходьба на носках	1 ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(со скакалками)	1прыжки на двух ногах в высоту «достань до предмета» 2броски малого мяча вверх 2-мя руками и ловля его 3 ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	1 ходьба между предметами 2бег между предметами 3ходьба «змейкой» 4бег «змейкой» 5ходьба на носках	1 прыжки в высоту с места «достань до предмета» 2 бросание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком 3.ползание на четвереньках между предметами	1 «передай мяч»-в колонне над головой 2 «не задень»-ходьба и бег «змейкой между предметами

			п/и: «фигуры»		п/и: «удочка».	п/и: «мы весёлые ребята»
3 неделя	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег в колонне по одному 1 мин. 3 ходьба между предметами 4 бег между предметами 5 ходьба «змейкой» перестроение в колонну по три	1 ОРУ(с хлопками) 2 ОРУ(с мешочком)	1 ползание по гимнаст. скамье на четвереньках 2 ходьба по канату, приставным шагом 3 броски мяча вверх и ловля его двумя руками	1 ходьба в колонне по одному 2 бег в колонне по одному 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег в колонне 1 мин. 5 ходьба «змейкой»	1 перебрасывание мяча в ширенгах из-за головы(р-2.5м) 2 ползание по гимнастической скамье на предплечьях и коленях 3 ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове	1 «не попадись»-прыжки на двух ногах в круг и из круга 2 «мяч о стену»-бросание мяча о стену с отскоком о землю
			п/и: «удочка»		п/и «котят и щенята»	п/и: «быстро возьми»
4 неделя	1 ходьба с перекатом с пятки на носок 2 бег мелким шагом 3 ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному 5 ходьба с высоким подниманием колен	1 ОРУ(с гим. палками) 2 ОРУ (с кубиками)	1. пролезание в обруч боком, в группировке 2. перешагивание через кубики с мешочком на голове 3. прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен(д-3-4 м) «Пингвины».	1 ходьба широким шагом 2 бег широким шагом 3 ходьба с перекатом с пятки на носок 4 бег мелким шагом 5 ходьба в колонне по одному	1 пролезание в обруч прямо и боком в группировке 2 ходьба перешагивая узкие доски с мешочком на голове 3 прыжки на двух ногах по мату(д-4м)	1 «поймай мяч»-бросание мяча друг другу 2 «будь ловким»-прыжки на двух ногах между предметами»
			п/и: «мы веселые ребята».		эстафета: прыжки на мячах хоппах	п/и: «найди свой цвет»

Октябрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1.построение в шеренгу 2.перестроение в колонну по одному 3 бег в колонне по одному 4 ходьба широким шагом 5 бег широким шагом	1ОРУ(без предметов) 2ОРУ(с массажными мячами)	1. ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. прыжки на двух ногах через шнуры, 3. бросание мяча двумя руками от груди в ширенгах	1 ходьба в колонне по два 2 бег в колонне по два 3 ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному 5 ходьба врассыпную	1ходьба по гим. скамье приставным шагом через мешочки 2.прыжки боком правым и левым через скакалки 3. передача мяча от груди из и.п. стоя в ширенгах	1девочки-отбивание мяча правой и левой руками и ведение мяча 2 мальчики-передача мяча правой и левой ногами в ширенгах
			п/и:«перелет птиц»		п/и: «хитрая лиса»	п/и: «не попадись»
2 неделя	1 ходьба колонне по одному с поворотом 2 бег в колонне по одному с поворотом 3 ходьба –на сигнал перестроение по два 4 бег в колонне по два 5 ходьба врассыпную	1ОРУ (с гим палкой) 2 ОРУ(с мячом)	1.спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы в ширенгах 3ползание по гимнастической скамье на четвереньках	1 ходьба с перешагиванием через мягкий модуль 2 бег с преодолением препятствий 3 ходьба с поворотом 4 бег с поворотом 5 ходьба –на сигнал перестроится парами	1прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 2 перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 3. переползание через препятствия скамейку	1 «проведи мяч»-ведение мяча в движении 2 « мяч водящему» передают мяч по кругу
			«Не оставайся на полу».			п/и:«не попадись»

3 неделя	Мониторинг
4 неделя	· · Мониторинг

Ноябрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1. Вводная часть	ОРУ	1. ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	. Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба с ускорением и замедлением 2 бег между предметами 3 ходьба с заданием «лошадки» 4 бег с заданием врассыпную	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с обручем)	1ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд(6 м) 2 пролезание в обруч прямо и боком в группировке 3ходьба по гимнастической скамье приставным шагом	1 ходьба по сигналу- к окну, к флажку... 2.бег с перепрыгиванием через шнуры 3 ходьба с ускорением и замедлением 4 бег с заданием врассыпную 5ходьба с заданием «лошадки»	1прыжки на правой и на левой ногах 2 ходьба на тренажёре с пролезанием под ним 3 ведение мяча в ходьбе	1 «мяч о стену»- броски мяча о стену с отскоком оземлю 2 «не задень»- передавать мяч по кругу 3 « не задень»- ходьба между предметами
			п/и: «удочка»		п/и: «ловишка с лентой»	п/и «мышеловка»

4 неделя	1 ходьба с заданием-«птичка», «собака» 2 бег врассыпную 3 ходьба по сигналу-к окну, к пианино 4.бег с перепрыгиванием через шнуры 5ходьба с ускорением	1 ОРУ(на гим скамье) 2 ОРУ(с гим палкой)	1ходьба по тренажёру «беговая дорожка» с пролезанием в группир 2 ходьба по гим скамье с мешочком на голове 3 прыжки на батуте	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба с заданием-кошка, медведь» 4 бег с перепрыгиванием через мягкий модуль 5 ходьбаобычная	1 ходьба по тренажёру «беговая дорожка» с пролезанием в группир 2 прыжки на батуте 3 ходьба между предметами на носках	1«мяч о стену»-броски мяча о стену с отскоком о землю 2 «не задень» - лазание в кольцо прямо и боком в группировке
			эстафета: «пожарные на учении»		п/и: «не оставайся на полу»	п/и: «ловишки-перебежки»

Декабрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному 2 бег в колонне по одному 3 ходьба между предметами руками за голову 4 бег между предметами 5 ходьба в рассыпную	1.ОРУ(с обручем) 2 ОРУ(с шариками)	1 ходьба по наклонной доске боком с переходом на гимнастическую скамью 2 прыжки на двух ногах через бруски 3 перебрасывание мяча в ширенгах двумя руками из-за головы	1 ходьба на пятках 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному 5 ходьба с перешагиванием через предметы	1 ходьба по наклонной доске переход на гимнастическую скамью, ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы 2 прыжки на двух ногах между предметами 3 бросание мяча в парах произвольным способом	1 кто дальше бросит)-метание в цель. 2 «не задень»-ходьба и бег между предметами
			п/и: «ловишка с лентой»		п/и: «в снежки»	п/и: «два Мороза»
2 неделя	1 ходьба взявшись за руки вправо и влево 2 бег взявшись за руки вправо и влево 3 ходьба на пятках 4 бег с высоким подниманием колен 5 ходьба в колонне по одному	1ОРУ(с флажками) 2 ОРУ(со снежками)	1. прыжки подскоки 2 бросание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками 3. ползание на четвереньках по-тунелю	1 ходьба на наружной стороне стопы 2 бег на носках 3 ходьба взявшись за руки вправо и влево 4 бег взявшись за руки вправо и влево 5 ходьба на пятках	1 прыжки подскоки (5 м) 2 ползание на четвереньках подталкивая мяч головой(3-4м) 3 бросание мяча вверх с хлопком и ловля 2-мя руками	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

			п/ и «не оставайся на полу»		эстафета: «кто быстрее прокатит мяч»	п/и: «Мороз-Красный нос
3 неделя	1ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 2 бег врассыпную. 3ходьба на наружной стороне стопы 4 бег на носках 5.ходьба взявшись за руки вправо и влево	1ОРУ(без предметов) 2 ОРУ(с мячом)	1. перебрасывание мяча стоя в шеренгах снизу 2. ползание по гим скамейке на животе подтягиваясь руками 3 ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове	1 ходьба с перекатом с пятки на носок 2 бег «змейкой» 3 ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 4 бег врассыпную 5 ходьба на носках	1 перебрасывание мяча стоя в шеренгах снизу с хлопком 2 ползание по гим скамейке с мешочком на спине 3 ходьба по гим скамейке прист шагом с мешочком на голове	1 «метко в цель»- метание в цель 2 игра: «смелые воробышки»- прыжки на двух ногах в круг из круга
			п/и: «охотники и зайцы»		эстафета: прыжки на мячах хоппах	п/и: «в снежки»
4 неделя	1 ходьба взявшись за руки вправо и влево 2 бег взявшись за руки вправо и влево 3ходьба с перекатом с пятки на носок 4 бег «змейкой» 5 ходьба врассыпную - «сделай фигуру»	1ОРУ(с гим палками) 2 ОРУ(на гим скамейке)	1 лазание на гим стенку не пропуская реек 2 ходьба по гим скамейке, перешагивая через предметы 3 прыжки на двух ногах между предметами(р между предметами-40 см)	1 ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 2 бег врассыпную - «сделай фигуру» 3 ходьба взявшись за руки вправо и влево 4 бег взявшись за руки вправо и влево 5ходьба с перекатом с пятки на носок	1 лазание до верха гим стенки не пропуская реек 2 ходьба по гим скамье прист шагом с мешочком на голове 3 прыжки между предметами с зажатым мешочком, зажатым между ног	1 «в домик быстро я зайду»- поднимание по лесенке в домик и спуск с горки 2 метаниеснежков в цель
			п/ и «хитрая лиса».		п/ и: « мы веселые ребята»	п/и: «гори,гори ясно»

Январь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	Рождественские каникулы					
2 неделя	Рождественские каникулы					
3 неделя	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3 ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 4 бег врассыпную - «сделай фигуру» 5 ходьба взявшись за руки вправо и влево	1.ОРУ(на гимнастической скамейке) 2.ОРУ(со скакалками)	1перебрасывание мячей в парах от груди 2 пролезание в обруч боком, в группировке 3 ходьба с перешагиванием через предметы	1 ходьба приставным шагом 2 бег парами 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» 5ходьба врассыпную -«сделай фигуру»	1перебрасывание мячей в парах и ловля их после отскока о пол 2 пролезание в обруч правым и левым боком, в группировке 3 ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове	1 «пробеги незадень»-бег «змейкой» 2 «перешагни-не задень»-ходьба с перешагиванием через предметы 3 «кто дальше бросит»-метание снежков вдаль
			п/и: «не оставайся на полу»		п/ и: «ловишка парами».	п/и: «два Мороза»

4 неделя	1ходьба в колонне по одному 2 перестроение в круг, ходьба по кругу вправо и влево 3 бег по кругу вправо и влево 4 ходьба приставным шагом 5 бег «змейкой»	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(с кубиками)	1 лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2 ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3 прыжки на 2-х ногах-ноги врозь, ноги вместе (д-6 м) 4 введение мяча в прямом направлении	1ходьба парами 2 бег парами 3 ходьба по кругу вправо и влево 4 бег по кругу вправо и влево 5 ходьба приставным шагом	1 лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2 ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову 3 прыжки через шнуры на двух ногах без паузы(растояние между шнурами 50см)	1 «по местам»-бег врассыпную, по сигналу все становятся на свои места 2 катание на санях парами
			п/и: «хитрая лиса»		п/и: «бездомный заяц»	п/и: «игра в снежки»

Февраль

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному, на сигнал 2 ходьба врассыпную 3 ходьба в колонне по одному, на сигнал 4 бег врассыпную 5 ходьба парами	1.ОРУ(с гимнастической палкой) 2.ОРУ(с массажным мячом)	1 ходьба по гимнастической скамейке (ш 20см, в-30 см) 2 прыжки через бруски (6-8шт, в-10 см), без паузы 3 бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	1 ходьба с перекатом с пятки на носок 2 бег непрерывный (1 мин) 3 ходьба в колонне по одному, на сигнал 4 ходьба врассыпную 5 ходьба в колонне по одному, на сигнал, бег врассыпную	1 бег по гимнастической скамейке 2 прыжки через бруски правым и левым боком 3 забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	1 «по дорожке»-скольжение по ледяным дорожкам 2 «точно в цель»-метание снежков в цель
			п/и: «гуси-лебеди»		п/и: «охотники и зайцы»	п/и: «два Мороза»

2 неделя	1 ходьба взявшись за руки 2 бег взявшись за руки 3 ходьба с перекатом с пятка на носок 4 бег непрерывный (1 мин) 5 ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба врассыпную	1.ОРУ(с большим мячом) 2.ОРУ(с малым мячом)	1.прыжки в длину с места (р-50 см) 2.отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом(р-6м) 3.подлезание под дугу (в-40см)не касаясь руками пола	1 ходьба врассыпную с остановкой на сигнал «сделай фигуру!» 2 бег врассыпную с остановкой на сигнал «сделай фигуру!» 3 ходьба взявшись за руки 4 бег взявшись за руки 5 ходьба с перекатом с пятка на носок	1 прыжки в длину с места(р-60 см) 2 ползание на четвереньках между предметами 3 перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол	1 «кто дальше»-метание снежков в цель 2 «по дорожке»-скольжение по ледяным дорожкам
			п/и: «не оставайся на полу»		п/и: «мы весёлые ретята»	«кто быстрее»-бег до кубика
3 неделя	1 ходьба между гимнастическими матами. 2 бег между гимнастическими матами 3 ходьба на носках 4 бег на носках 5 ходьба в колонне по одному перестроение в три колонны справа от гимнастических матов.	1.ОРУ(на гимнастической скамейке) 2.ОРУ(с мешочком)	1 метание мешочков в вертикальную цель при левыми руками(р-2.5м) 2 подлезание под палку (в-40 см) 3 перешагивание через мягкие модули	1 ходьба на пятках 2 бег боком 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» 5 ходьба на носках	1 метание мешочков в вертикальную цель при левыми руками(р-2.5м) 2 ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3 прыжки на двух ногах через мешочки (р-50см)	1 «точно в круг»-метание снежков в круг(р-2-3 м) 2 «кто дальше»-метание снежков вдаль
			п/и: «мышеловка».		эстафета: «школа мяча»	п/и: «ловишки-перебежки»

4 неделя	1 ходьба приставным шагом 2 бег 1 мин с изменением направления 3 ходьба на пятках 4 бег боком 5 ходьба «змейкой»	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с кеглями)	1.лазание на гимнастическую стенку и спуск вниз одноименным способом 2. ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги 3. прыжки подскоками (4 м) 4. отбивания мяча в ходьбе (8м)	1 ходьба враспынную 2 бег враспынную 3 ходьба приставным шагом 4 бег 1 мин с изменением направления 5 ходьба на пятках	1 лазание на гимнастическую стенку и спуск вниз одноименным способом 2 ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 3 прыжки подскоками между предметами 4 бросание мяча одной рукой и его ловля	1 «гонки санок»-передвигаются верхом отталкиваясь ногами 2 «не попадись»-прыжки на двух ногах в круг и из круга 3 «по мостику»-ходьба по снежному валу
			эстафета: «прыжки на мячах хоппах		эстафета: «пронеси мяч не задев кеглю»	п/и: «ловишки-перебежки»

Март
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3ходьба врассыпную 4бег врассыпную. 5 ходьба приставным шагом Построение в три колонны.	1.ОРУ(с малым мячом) 2.ОРУ(с шариками)	1. ходьба по канату прист шагом с мешочком на голове 2. прыжки из обруча в обруч(р-40 см) 3. перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока	1ходьба на наружной стороне стопы 2бег с препятствием 3ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего 5ходьба врассыпную	1ходьба по канату прист шагом с мешочком на голове 2прыжки на двух ногах через узкие дорожки 3бросание мяча в парах и ловля его с хлопком после отскока опол	1 «паз точно на клюшку»- передавать шайбу скользящим движением 2 «проведи не задень»-провести шайбу между кеглями
			п/и: «пожарные на учении».		эстафета: «мяч водящему».	п/и: «горелки
2 неделя	1ходьба в кругу с изменением направления 2бег в кругу с изменением направления 3ходьба на наружной стороне стопы 4бег с препятствием 5ходьба со сменой ведущего	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с кеглями)	1. прыжок в высоту с разбега(в-30 см) 2. метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. ползание на четвереньках между кеглями	1ходьба врассыпную между предметами 2 бег врассыпную между предметами 3ходьба в кругу с изменением направления 4бег в кругу с изменением направления 5ходьба на наружной стороне стопы	1прыжок в высоту с разбега(в-30 см) 2метание мешочков в вертикальную цель(р-3м) 3 ползание на четвереньках по прямой по мату	1 «ловкие ребята»- вести мяч пр прямой (д-5 м) 2 «кто быстрее»- прыжки на двух ногах по прямой
			п/и: «медведи и пчёлы»		п/и: «караси ищутка»	п/и: «ловишка»

3 неделя	Мониторинг
4 неделя	Мониторинг

АПРЕЛЬ
ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Водная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба с заданием 2 бег с заданием 3ходьба врассыпную между предметами 4 бег врассыпную между предметами 5ходьба в кругу с изменением направления	1. ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с мешочком)	1. метание мешочков в вертикальную цель(р-2.5 м) 2. ползание по полу с переползанием через гимнастическую скамью 3. ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через конструктор	1 ходьба с перешагиванием через мягкий модуль 2 бег с перепрыгиванием через мягкий модуль 3 ходьба с заданием 4бег с заданием 5ходьба врассыпную между предметами	1 метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками 2 ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги 3ползание по гимнастической скамье по-медвежьи	1 «кто быстрее»-прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, положить мяч, следующий игрок 2 «мяч в кругу»-пас ногой
			п/и: «удочка»		п/и: «караси и щука»	п/ и: «горелки»

4 неделя	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3 ходьба с перешагиванием через мягкий модуль 4 бег с перепрыгиванием через мягкий модуль 5 ходьба с заданием	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с массажным мячом)	1. лазанье на гимнастическую стенку 2. прыжки через короткую скакалку 3. ходьба по канату приставным шагом	1 ходьба на наружной стороне стопы 2 бег до 1 мин в среднем темпе 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» ходьба с перешагиванием через мягкий модуль	1 лазание на гимнастическую стенку произвольным способом 2 перепрыгивание через шнур вправо и влево с продвижением вперёд 3 ходьба на носках между набивными мячами	1 «сбей кеглю»-прокатить мяч вперёд и сбить кеглю 2 «пробеги не задень»-бег змейкой между предметами
			п/и: «горелки»		п/и: «хитрая лиса»	п/и: «с кочки на кочку»

МАЙ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1 ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3 ходьба на наружной стороне стопы 4 бег до 1 мин в среднем темпе 5 ходьба «змейкой»	1ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(со скакалкой)	1. ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. бросание мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего 5 ходьба на наружной стороне стопы	1 ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом на середине присесть 2 прыжки на правой и левой ногах 3 бросание мяча о пол с продвижением вперед	1 «проведи мяч»- провести мяч ногами между предметами 2 «пас друг другу»- пас в парах друг другу 3 «отбей волан»- отбивать волан друг другу в парах
			п/и: «мышеловка»		п/и: «удочка»	п/и: «гуси-лебеди».

2 неделя	1 ходьба с перешагиванием через шнуры 2 бег с перешагиванием через шнуры ходьба и бег врассыпную 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег с высоким подниманием колен 5 ходьба со сменой ведущего	1.ОРУ(с флажками) 2.ОРУ(с обручем)	1 прыжки в длину с разбега 2 перебрасывание мяча друг другу от груди (р-20см) 3 ползание « по-межвежьи»	1.ходьба врассыпную 2.бег в умеренном темпе 2 мин 3 ходьба с перешагиванием через шнуры 4 бег с перешагиванием через шнуры 5ходьба с высоким подниманием колен	1. прыжки в длину с разбега 2. забрасывание мяча от груди(р-20см) 3.лание под дугу на четвереньках	1 «прокати не урони»-катание обручей в парах 2 «кто быстрее»-прыжки на двух ногах в парах 3 «забрось в кольцо»-бросание мяча в корзину от груди
			п/и: «не оставайся на полу»		п/и: «караси и щука»	п/ игра: «совушка».
3 неделя	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3.ходьба врассыпную 4.бег в умеренном темпе 2 мин 5 ходьба с перешагиванием через шнуры	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с мешочком)	1. бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (10-15 раз) 2 пролезание в обруч правым и левым боком 3. ходьба по гимнасти ческой скамье прист шагом, на середине присесть	1 ходьба на пятках 2 бег врассыпную 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» 5.ходьба врассыпную	1 броски мяча о пол и ловля его, вверх и ловля его 2 лазание прямо и боком 3 ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове	1«кто быстрее»-бег на скорость 2 «ловкие ребята»-прыжки на двух ногах в обруч, выложенный в шахматном порядке 3 броски мяча о землю по прямой
			п/и: «пожарные на учении»		п/и: «пятнашки»	п/и: «мышеловка».

4 неделя	1ходьба с ускорением и замедлением темпа 2 бег с ускорением и замедлением темпа 3 ходьба на пятках 4 бег врассыпную 5 ходьба «змейкой»	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(на гим скамейках)	1. ползание по гимнастической скамейке на животе 2. ходьба с перешагиванием через предмет 3. прыжки на двух ногах между предметами	1 ходьба врассыпную «быстро в колонну»-перестроится 2 бег врассыпную «быстро в колонну»-перестроится 3ходьба с ускорением и замедлением темпа 4 бег с ускорением и замедлением темпа 5 ходьба на пятках	1ползание по гимнастической скамейке на животе 2 ходьба с перешагиванием через бруски 3 прыжки на правой и левой ногах	1 «мяч водящему»-бросание водящим мяча детям 2 эстафета с мячом-передача мяча в колонне
			п/и: «караси и щука».		п/и: «мышеловка»	п/ и: «не оставайся на земле».

СЕНТЯБРЬ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

Недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2. ОВД	3.ОВД (на улице)
	2—3 минуты	12—15 минут				
1 неделя	1.ходьба прямом направ лении игра «пойдем в гости» 2.бег за инструктором	1.ОРУ(с погремуш ками) 2 ОРУ(без предме тов)	1ходьба между двумя линиями «пойдём по дорожке» 2 бег между двумя линиями «побежим по дорожке»	1.ходьба прямом направлении игра «пойдем в гости» 2.бег за инструктором	1ходьба между двумя линиями «пойдём по дорожке» 2 бег между двумя линиями «побежим по дорожке»	1 «пойдём по дорожке»-ходьба между двумя линиями 2 «побежим по дорожке»-бег между двумя линиями
			п/и: «бегите ко мне»		п/и:«бегите ко мне»	«догоните меня»
2 неделя	1. ходьба стайкой игра «в гости к мишке» 2.бег стайкой 3 ходьба прямом направ лении игра « в гости к кукле»	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с кубиками)	1.прыжки на двух ногах на месте 2 катание мяча в прямом направлении «прокати и догони»	1.ходьба вокруг куби ков 2.бег лёгкий 3 в колонне по одному, на сигнал «ворона» остановится(кар-кар)	1.прыжки на двух ногах с продвиже нием вперёд 2 катание мяча в прямом направлении между предметами	1.прыжки на двух ногах с продвиже нием вперёд 2 бросание мяча вперёд
			п/и: «птичка»		п/и: «мой весёлый звонкий мяч»	п/и: «мой весёлый звонкий мяч»

3 неделя	1.ходьба в колонне по одному, на сигнал «ворона» остановится (кар-кар) 2. бег лёгкий(стрекозы)	1.ОРУ(с флажками) 2. ОРУ(с мешочком)	1 катание мяча друг другу, двумя руками 2 ползание на четвереньках по прямой по мату .	1.ходьба на носках 2. бег на носках 3. ходьба в колонне по одному, на сигнал «ворона» остановится (кар-кар)	1.ползание на четвереньках вокруг мешочков 2. прокатывание мяча под дугу	1 подлезание в кольцо в группировке 2 прокатывание мяча под дугу
			п/и: «воробышки и кот»		п/и: «пузырь»	п/и: «мой весёлый звонкий мяч»
4 неделя	1 ходьба по кругу, вокруг колечек 2 бег по кругу, вокруг колечек 3 ходьба на носках	1.ОРУ (с платочком) 2.ОРУ(с шариками)	1. ползание на четвереньках под дугой 2.ходьба по гимнастической доске	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег с одного края площадки на другой 3 ходьба по кругу, вокруг колечек	1 ползание на четвереньках между предметами 2 ходьба по ребристой доске	1 ходьба по «мостику» 2 подлезание под препятствие не касаясь руками пола
			п/и: «быстро в домик»		п/и: «разноцветный вихрь»	п/и: «бегите ко мне»

Октябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД (на улице)
	2-3 минуты	12—15 минут				
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному, на сигнал «лягушки»- присесть 2 бег в колонне по одному 3 ходьба с высоким подниманием колен	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с кубиками)	1ходьба по гим доске- «мостику» (ш-25см, д-2м) 2 прыжки через шнур, положенный на пол	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба в колонне по одному, на сигнал «лягушки»- присесть	1 ходьба по ребристой доске 2 прыжки вокруг кубиков	1ходьба между линиями 2 прыжки с продвижением вперёд
			п/и: «догони мяч»		п/и: «поймай комара»	п/и: «бегите ко мне»
2 неделя	1 ходьба остановка, поворот в другую сторону 2 бег врассыпную 3ходьба врассыпную	1.ОРУ(с хлопками) ОРУ(с платочками)	1прыжки из обруча в обруч 2 катание мяча друг другу сидя в обруче	1 ходьба по кругу 2 бег по кругу 3 ходьба остановка, поворот в другую сторону	1прыжки через гимнастическую палку 2 прокатывание мяча одной рукой, бег за мячом	1 «чей мяч дальше»-оттолкнуть мяч двумя руками 2 «перепрыгни канавку»- прыжки через линию
			п/и: «ловкий шофёр»		п/и: «поезд»	п/и: найди свой домик»

3 неделя	1 ходьба в колонне по одному, на сигнал «стрекоза» 2 бег врассыпную 3 на сигнал «кузнечики» -прыжки на двух ногах на месте	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с обручем)	1 прокатывание мячей в прямом направлении 2 ползание между предметами(шнурами)	1 ходьба парами 2 бег врассыпную 3 на сигнал «кузнечики» -прыжки на двух ногах на месте	1 прокатывание мяча в воротца 2 ползание по-тунне лю	1 прокатывание мяча в воротца 2 подлезание под дугу не касаясь руками пола
			п/и: «зайка серый умывается»		п/и: «птичка и птенчики»	п/и: «бегите ко мне»
4 неделя	1 ходьба в колонну по одному по кругу, с поворотом в другую сторону 2 бег по кругу с поворотом 3 ходьба парами	1.ОРУ (со стулом) 2.ОРУ(массажным мячом)	1 ползание на четвереньках под шнуром (в-50 см) 2 ходьба между шнурами 3бег между шнурами	1 ходьба «змейкой» между предметами 2 бег по кругу с поворотом 3 ходьба в колонну по одному по кругу, с поворотом в	1 проползание под дугой 2 ходьба по доске	1 проползание под дугой 2 ходьба между шнурами 3бег между шнурами
			п/и: «воробышки и кот»		п/и: «наседка и цыплята»	п/и: «бегите ко мне»

Ноябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1. Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД (на улице)
	2-3 минуты	12—15 минут				
1 неделя	1 ходьба по кругу, на сигнал «мышки» 2 ходьба на носках 3 на сигнал «бабочки» бег по кругу	1.ОРУ(с платочками) 2.ОРУ(с кубиками)	1 ходьба по доске 2 прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	1 ходьба по кругу взявшись за руки 2 бег по кругу 3 ходьба на носках	1 ходьба с перешагиванием через гимнастические палки 2 прыжки вокруг кубиков	1 ходьба с перешагиванием через гимнастические палки 2 прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
			п/и: «ловкий шофёр»		п/и: «мыши в кладовой»	п/и: «по ровненькой дорожке»
2 неделя	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег по кругу «стрекозы» 3 ходьба по кругу взявшись за руки	1ОРУ(с обручем) 2ОРУ(со стулом)	1 прыжки из обруча в обруч положенных в шахматном порядке 2 катание мячей в паре	1 ходьба широким шагом 2 бег в рассыпную «стрекозы» 3 ходьба с высоким подниманием колен	1 прыжки через канат 2 катание мячей по прямой	1 прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках 2 «прокати и догони мяч»-бросить мяч вперёд и догнать его
			п/и: «мыши в кладовой»		п/и: «наседка и цыплята»	п/и: «догони мяч»

3 неделя	1 ходьба по кругу вокруг колечек, на сигнал колечки поднять над головой 2 на сигнал «круг» положить колечки бег по кругу 3 ходьба широким шагом	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(на гимнастических скамейках)	1 прокатывание мяча в ворота 3 пролезание на четвереньках «змейкой»	1 ходьба по кругу взявшись за руки 2 на сигнал «круг» положить колечки бег по кругу 3 ходьба по кругу вокруг колечек, на сигнал колечки поднять над головой	1 катание мяча между предметами ладошками 2 подлезание под гимнастическую палку(в-50 см)	1 ловля мяча брошенного воспитателем 2 пролезание в кольцо(в-50 см)
			п/и: «по ровненькой дорожке»		п/и: «кот и мыши»	п/и: «найди свой домик»
4 неделя	1 ходьба с заданием «лягушки» 2 бег лёгкий «самолёты» 3 ходьба по кругу взявшись за руки	ОРУ(с флажками)	1 ползание по гимнастической доске на четвереньках «паучки» 2 ходьба по мату, на середине мата присесть руки в стороны	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой»	1 ползание между предметами на четвереньках 2 ходьба с перешагиванием через мягкий модуль	1 пролезание в вертикально стоящий обруч 2 ходьба с перешагиванием через препятствия
			п/и: «поймай листочек»		п/и: «зайка беленький сидит»	п/и: «пузырь»

Декабрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД (на улице)
	2-3 минуты	12-15 минуты				
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному 2 бег в колонне по одному 3 ходьба «змейкой»	1.ОРУ(с кубиками) 2.ОРУ(с погремушками)	1ходьба между шнурками (р-40 см) 2 прыжки с продвижением вперёд «лягушки-попрыгушки»	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба в колонне по одному	1 ходьба с перешагиванием через бруски 2 прыжки из обруча в обруч	1 «пройди по дорожке»-ходьба между линиями 2 «с кочки на кочку»-прыжки из круга в круг
			п/и: «коршун и птенчики»		п/и: «кролики»	п/и: «бегите ко мне»
2 неделя	1ходьба в колонне по одному «самолёты» 2 бег врассыпную, руки в стороны 3 ходьба врассыпную	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(со снежками)	1.прыжки со скамейки (в-20 см) 2 прокатывание мячей в парах (р- 2 м)	1 ходьба на носках 2 бег со снежками по кругу	1 прыжки со скамейки (в-20 см) 2 метание снежков вдаль	1 «из ямки в ямку» прыжки из кружка в кружок 2 «попади снежком в корзину»
			п/и: «мой весёлый звонкий мяч»		п/и: «игра в снежки»	п/и: «игра в снежки»

3 неделя	1 ходьба в колонне по одному с остановкой «воробышки», остановиться «чив-чив» 2 бег в колонне по одному 3 ходьба на носках	1.ОРУ(с шариками) 2.ОРУ(с мешочком)	1 прокатывание мяча под дугу 2 проползание под дугу (в -50 см)на четвереньках за мячом	1ходьба с высоким подниманием колен 2 бег в колонне по одному 3 ходьба в колонне по одному с остановкой «воробышки», остановиться «чив-чив»	1ловля мяча, брошенного воспитателем 2 ползание по туннелю	1ловля мяча, брошенного воспитателем 2 пролезание в кольцо
			п/и: «разноцветный феерверк»		п/и: «паровозик новогодний»	п/и: «зайка беленький сидит»
4 неделя	1 ходьба с заданием «на прогулку», ходьба враспынную 2 бег враспынную 3ходьба с высоким подниманием колен	1.ОРУ(на стульях) 2.ОРУ(с платочком)	1 ползание на четвереньках по гимнастической доске 2 ходьба по гимнастической доске приставным шагом	1 ходьба, перешагивая через предметы 2 бег враспынную 3 ходьба с заданием «на прогулку», ходьба враспынную	1ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2 ходьба по гимнастической доске приставным шагом	1«пройди не задень»-подлезание под препятствие, не касаясь руками земли 2 «пройди по дорожке»-ходьба между линиями
			п/и: «птица и птенчики»		п/и: «найди свой цвет»	«бегите ко мне»

Январь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	Развлечение
	2-3 минуты	12-15 минуты				
1 неделя	Рождественские каникулы					
2 неделя	Рождественские каникулы					
3 неделя	1ходьба с заданием «возьми кубик» 2 бег с поворотом вокруг кубиков 3 ходьба, перешагивая через предметы	1.ОРУ(с кубиками) 2.ОРУ(с обручем)	1 катание мячей друг другу в парах 2 ползание на ладонях и стопах по прямой «медвежата»	1ходьба приставным шагом 2 бег с поворотом вокруг обручей 3 ходьба с заданием «быстро в обруч»	1 ловля мяча, брошен ного воспитателем 2 ползание на ладонях и стопах по гимнастической доске «медвежата»	1 ловля мяча, брошенного воспитателем 2 «пройди не задень»-подлезание под препятствие , не касаясь руками земли
			п/и: «доползи до погремушки»		п/и: «доползи до погремушки»	п/и: «пузырь»

4 неделя	1 ходьба с заданием «зайки» присесть 2 бег с поворотом 3 ходьба приставным шагом(боком)	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(со стулом)	1 ползание под дугу не касаясь руками пола 2 ходьба по гимнастической доске	1 ходьба на носках 2 бег на носках 3 ходьба с заданием «птички» остановиться машут крыльями	1 подлезание под шнур не касаясь руками пола 2 ходьба по ребристой доске	1 «собачки» подлез ли под забор»- подлезание под препятствие , не касаясь руками земли 2 «ходьба по снежному валу»
			п/и: «лохматый пёс»		п/и: «птички летают»	п/и: «поймай снежинку»

Февраль

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД (на улице)
	2-3 минуты		12-15минуты			
1 неделя	1 ходьба вокруг колечек 2 бег с поворотом 3 ходьба на носках	1.ОРУ(с шариками) 2 ОРУ(с массажными мячиками)	1 перешагивание через шнуры-5-6 штук 2 прыжки «с пенька на пенёк»-из обруча в обруч	1 ходьба со сменой направления движения 2 бег между двумя линиями	1 перешагивание через 5-6 брусков 2 прыжки с высоты-15-20 см	1 «выше подними»-ходьба с перешагиванием через снежки 2 «кто дальше»-прыжки в длину
			п/и: «найди свой цвет»		п/и: «мыши в кладовой»	п/и: «игра в снежки»
2 неделя	1 ходьба с заданием «птички» ходьба на носках 2 бег с заданием «лошадки» с высоким подниманием колен 3 ходьба в колонне по одному	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(без предметов)	1 прыжки со стула «весёлые воробышки» на мат 2 прокатывание мяча между шнурами	1 ходьба с заданием «зайка» присесть 2 бег «птички» в рассыпную 3 ходьба с заданием «птички» ходьба на носках	1 прыжки с гимнастической скамейки «зайки» 2 прокатывание мяча пол дугу	1 ходьба по снежному валу 2 бросание снежков в даль правой и левой руками
			п/и: «воробышки в гнёздышках»		п/и: «зайка беленький сидит»	п/и: «по ровненькой дорожке»

3 неделя	1 ходьба с перешагиванием через шнуры 2 бег врассыпную 3 ходьба с заданием «зайка» присесть	1ОРУ(с мячом) 2 ОРУ(со снежками)	1 бросание мяча через шнур двумя руками от груди 2 подлезание под шнур не касаясь руками пола	1ходьба вокруг колечек 2 бег вокруг колечек 3 ходьба с перешагиванием через шнуры	1 бросание снежков вдаль правой и левой руками 2 подлезание под дугу не касаясь руками пола	1 бросание снежков вдаль правой и левой руками 2 «мышки»- подлезание под препятствие , не касаясь руками земли
			п/и: «воробышки и кот»		п/и: «игра в снежки»	п/и: «догони снежинку»
4 неделя	1 построение в ширенгу, перестроение в колонну 2 ходьба врассыпную 3 бег врассыпную	1.ОРУ(с хлопками) 2.ОРУ(со стулом)	1 лазание под дугу (3-4 дуги) не касаясь руками пола 2 ходьба по гимнастической доске на середине присесть, хлопнуть в ладоши	1 построение в ширенгу, перестроение в колонну 2 ходьба с заданием «мишки» в развалочку 3бег между двумя линиями	1 подползание под верёвку не касаясь руками пола 2 ходьба по гимнастической скамейке	1 «кролики»- подлезание под препятствие , не касаясь руками земли 2 ходьба по снежному валу
			п/и «зайка беленький сидит»		п/и «догоните меня»	п/и: «поезд»

Март
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	2-3 минуты		12-15минуты			
1 неделя	1 ходьба с остановкой 2 бег вокруг кубиков 3ходьба по кругу вокруг кубиков	1.ОРУ(с кубиками) 2.ОРУ(с мячом)	1 ходьба по гим доске приставным шагом на середине присесть, руки вперёд 2 прыжки с продвижени ем вперёд «змейкой»	1 ходьба с мячом вокруг колечек 2 катание мяча ладошками 3бег вокруг колечек с мячом	1 ходьба по гим доске перешигивая предметы 2 прыжки с высоты «пенёчек»	1ходьба по шнуру лежащему прямо 2 прыжки через «ручеек»-гим палки
			п/и: «кролики»		п/и: «мой весёлый звонкий мяч»	п/и: «солнышко и дождик»
2 неделя	1ходьба врассыпную «на прогулке» 2 бег врассыпную 3 ходьба вокруг колечек	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с погрему шками)	1 прыжки на двух ногах «через канавку» два шнура 2 катание мяча друг другу в ширенгах стоя на коленях	1 ходьба с заданием «лошадки» с высоким подниманием колен 2 бег лёгкий «бабочки 3 ходьба врассыпную «на прогулке»	1 прыжки с гим скамейки на мат 2 бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1прыжки через шнуры 2 бросание мяча воспитателю
			п/и: «найди свой цвет»		п/и: «зайка серый умывается»	«бегите ко мне»
3 неделя	Мониторинг					
4 неделя	Мониторинг					

АПРЕЛЬ
ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	2-3минуты		12-15минуты			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба в колонне по одному 2 ходьба с заданием «великаны», на носках руки вверх 2 бег с заданием «гномы»	1ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с флажками)	1 бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2 ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «медвежата»	1 ходьба враспынную «жуки полетели» 2 ходьба в колонне по одному «жуки отдыхают», лечь на спину двигают руками и ногами 3бег враспынную	1 отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками 2 ползание по гимнастической скамейке под дугу	1 отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками 2 пролезание в кольцо не касаясь руками земли
			п/и: «мы топая ногами»		п/и: «кролики»	п/и: «курочка-хохлатка»
4 неделя	1 ходьба с заданием «воробышки», машут руками 2 бег подскоками «обезьянки» 3 ходьба враспынную «жуки полетели»	. 1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(с мешочком)	1 ползание на четвереньках по мату 2 ходьба по гимнастической скамейке «по мостику»	1 ходьба с поворотом 2 бег с поворотом 3 ходьба с заданием «воробышки», машут руками	1 ползание под дугу (3 шт) на четвереньках 2 ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мешочки	1 проползание в вертикально стоящий обруч 2 ходьба и бег между линиями
			п/и: «огуречик, огуречик»		п/и: «обезьянки»	п/и: «наседка и цыплята»

МАЙ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ГОДА

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	1.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	2-3минуты		12-15минуты			
1 неделя	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба с поворотом	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(с кубиками)	1 ходьба по гим скамейке (в-30 см) 2 прыжки через 4-5 шт через гим палки	1 ходьба вокруг колечек 2 бег вокруг колечек 3 ходьба врассыпную	1 ходьба по гим скамейке с перешагиванием через мешочки 2 прыжки в длину с места «кто дальше»	1 ходьба с перешагиванием через предметы 2 прыжки вверх с места до предмета, выше руки ребёнка
			п/и: «мышы в кладовой»		п/и: «игра с колокольчиком»	п/и: «лохматый пёс»
2 неделя	1 ходьба с заданием «пчёлки», врассыпную 2 бег непрерывный 3 ходьба вокруг колечек	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с массажными мячиками)	1 спрыгивание с гим скамейки «парашютисты и самолёты» 2 катание мяча друг другу по 4-5 человек, сидя на пятках	1 ходьба на носках 2 бег подскоками 3 ходьба с заданием «пчёлки», врассыпную	1прыжки в длину с места «зайки» 2 отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками	1 отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками 2 прыжки вверх с места до предмета, выше руки ребёнка
			п/и: «воробышки и кот»		п/и: «обезьянки»	п/и: «бегите ко мне»
3 неделя	1 ходьба между шнурами 2 бег подскоками 3ходьба на носках	1.ОРУ(с флажками) 2.ОРУ(с хлопками)	1броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2 ползание по гим скамейке на четвереньках	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3 ходьба между шнурами	1 отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками 2 лазание по гим стенке	1перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу 2 бросание мяча взрослому

			п/и: «огуречик,огуречик»		п/и: «обезьянки»	п/и: «солнышко и дождик»
4 неделя	1 ходьба с высоким подниманием колен «петушки» 2 бег врассыпную «петушки побежали» 3 ходьба «змейкой»	1.ОРУ(с без предме тов) 2.ОРУ(с шариками)	1 лазание на лесенку стремянку «обезьянки» 2 ходьба по гим доске приставным шагом	1 ходьба на носках «мышки» 2 бег врассыпную «птички» 3 ходьба с высоким подниманием колен «петушки»	1 лазание на лесенку стремянку«обезьянки» 2 ходьба по гим скамье с перешагиванием через предметы	1подлезание под препятствие не касаясь руками пола 2 ходьба с перешагиванием через бруски
			п/и: «коршун и наседка»		п/и: «салют»	п/и: «курочка-хох латка»

Сентябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2 вводная часть	2.ОВД	3.ОВД (на улице)
	3—4минуты		12—15 минут			
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	1. ходьба обычная 2. бег обычный 3. ходьба на пятках 4. бег на носках	1 ОРУ(с хлопками) 2 ОРУ (с платочками)	1. упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя шнурами(ш-15см,д-3м) 2. прыжки на месте с поворотом кругом (вправо и влево)	1.ходьба на носках 2.бег со сменой ведущего 3 ходьба обычная с платочком 4.бег обычный	1. упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя шнурами(ш-15см,д-3м) 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до кубика(3-4 м)	1.игровое упражнение «не пропусти мяч» катание мячей друг другу 2.игровое упражнение «не задень» прыжки на двух ногах змейкой между кубиками.
			п/и «найди себе пару»		п/и «найди себе пару»(с платочком)	п/и «автомобили»

2 неделя	1.ходьба с остановкой 2. бег с остановкой 3.ходьба на носках 4. бег со сменой ведущего	1.ОРУ (с флажками) 2.ОРУ(без предметов)	1. прыжки «достань до предмета» прыжки вверх из и.п. стоя на месте 2. прокатывание мячей друг другу из и.п. сидя на пятках	1.ходьба мелким шагом 2.бег мелким шагом 3.ходьба с остановкой 4. бег со сменой ведущего	1. прыжки «достань до предмета» 2. прокатывание мячей друг другу из и.п. стоя на коленях из-за головы 3.ползание на четвереньках по прямой(5 м)	1.игровое упражнение «прокати обруч» в парах 2.игровое упражнение «вдоль дорожки» прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
			п/и «самолеты».		п/и «котят и щенята»	п/и «найди себе пару»
3 неделя	1.ходьба в колонне по одному между двумя линиями; 2. бег врассыпную 3.ходьба мелким шагом 4. бег мелким шагом	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ (со стулом)	1. прокатывание мяча друг другу двумя руками и.п. стоя на коленях 2. ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба на внешней стороне стопы 2.бег со сменой ведущего 3.ходьба в колонне по одному 4 бег врассыпную	1.бросание мяча вверх и его ловля 2 лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. 3.прыжки на двух ногах между верёвками(3 м)	1.игровоеупражнение «мяч через сетку» бросание мяча через сетку 2«подбрось-поймай»бросание мяча вверх и его ловля 3.прыжки на двух ногах вперёд
			п/и «огуречик,огуречик».		п/и «у медведя во бору»	п/и « воробышки и кот»

4 неделя	1 ходьба с остановкой 2 бег с остановкой 3 ходьба на носках 4 бег врассыпную	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ (с кубиками)	1. Равновесие: ходьба по доске 2. лазание под дугу 3-4 дуги на раст. 1 м) 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1 ходьба на внешней стороне стопы 2 бег парами 3 ходьба с остановкой 4 бег с остановкой	1 ходьба по доске с перешагиванием через кубики 2 лазание под шнур с опорой на ладони и колени 3 прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1 игровое упражнение «перебрось-впоймай» бросать мячи в ширенге друг другу 2 «успей поймать»-в кругу. Бросать мячи в кругу 3 «вдоль дорожки» прыжки на двух ногах с продвижением вперед
			п/и «перелёт птиц»		п/и «бездомный заяц»	п/и «огуречик-огуречик»

Октябрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2 вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	3—4 минуты		12—15 минут			
1 неделя	1 ходьба с перешагиванием предметов 2 бег с перепрыгиванием предметов 3 ходьба парами 4 бег парами	1.ОРУ(на гимнастической скамейке) 2.ОРУ(с мешочками)	1. равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с приседанием по середине 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета(3м)	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3 ходьба с перешагиванием 4 бег с перепрыгиванием	1 ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове 2 прыжки на двух ногах до предмета	1 «мяч через сетку» Бросание мяча друг другу через сетку. 2 «кто быстрее доскачет до предмета»- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
			п/и «Кот и мыши».		п/и «ловишки-перебежки»	п/и «найди свой цвет»
2 неделя	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой»	1 ОРУ(без предметов) 2 ОРУ(с мячом)	1. прыжки – на двух ногах из обруча в обруч 2. прокатывание мячей друг другу из и.п. стоя на коленях	1 ходьба с прокатыванием мяча в прямом направлении 2 бег обычный 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег с высоким подниманием колен	1. прыжки – на двух ногах из обруча в обруч 2. прокатывание мяча между предметами	1 «подбрось-поймай» бросание мяча вверх и его ловля. 2 «мяч в корзину» бросание мяча в корзину снизу 3 прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
			п/и «цветные автомобили»		п/и «весёлый мяч»	эстафета с мячом- «кто быстрее» ,

3 неделя	Мониторинг
4 неделя	Мониторинг

Ноябрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.вводная часть	ОРУ	1 ОВД	2 вводная часть	2 ОВД	3 ОВД
	3-4минуты		12—15 минут			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег врассыпную.	1. ОРУ(с мячом) 2. ОРУ(с кубиками)	1. броски мяча о пол и ловля его двумя руками 2. ползание по гимнастической скамье на четвереньках 3. ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. прыжки на двух ногах между предметами	1 ходьба широким шагом 2 бег широким шагом 3 ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего	1. броски мяча о пол и ловля его двумя руками 2 ползание на ладонях и стопах в ширенге 3 прыжки на двух ногах между предметами	1 «не задень» Прыжки на двух ногах между предметами 2 «передай мяч» Дети в кругу передают мяч вправо и влево
			п/и «лиса и куры»		п/и «лошадки»	п/и «ловишка»

4 неделя	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба широким шагом 4 бег широким шагом	1ОРУ (с флажками) 2 ОРУ(с кеглями)	1. ползание по гимнастической скамейке на животе 2. равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 3. прыжки на двух ногах до кубика	1 ходьба приставным шагом 2 бег в колонне по одному 3 ходьба врассыпную 4 бег врассыпную	1 ходьба по гимнастической скамье боком на середине присесть 2 ползание по гимнастической скамье на ладонях и стопах 3 прыжки на двух ногах с продвиж. вперёд	1 «пингвины» прыжки с зажатым между ног мешочком 2 «кто дальше бросит» метание мешочка в даль
			п/и «цветные автомобили».		п/и «самолёты»	п/и «зайцы и волк»

Декабрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	3-4минуты		12—15 минут			
1 неделя	1 ходьба вдоль границ зала 2 бег в колонне по одному 3 ходьба врассыпную 4 бег врассыпную. .	1.ОРУ(с платочком) 2.ОРУ(с палками)	1. ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. прыжки через 4-5 брусков(в-6 см)	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба вдоль границ зала 4 бег в колонне по одному	1. прокатывание мяча между 4-5 предметами 2. ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. прыжки через 4-5 брусков(в-6 см)	1 «весёлые снежинки»- кружение в разные стороны на месте 2 «кто дальше бросит»- бросание снежков вдаль
			п/ и: «лиса и куры».		муз/и «вышла курочка гулять»	п/и «в снежки»
2 неделя	1 ходьба парами 2 бег парами 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег с высоким подниманием колен	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с шарами)	1. прыжки со скамейки (в-20см) 2. прокатывание мяча между предметами 3. бег по дорожке (ширина 20 см). .	1 ходьба змейкой 2 бег змейкой 3 ходьба парами 4 бег парами	1 отбивать мяч о пол 2 прыжки со скамейки(25см) 3 прокатывать мяч между предметами	1прыжки через предмет (в-10см) 2 «кто дальше бросит»- бросание снежков вдаль
			муз/и «вышел мишка погулять»		п/и «зайцы и волк»	п/и «бабка Ёжка»

3 неделя	1 ходьба в колонне по одному 2 бег в колонне по одному 3 ходьба змейкой 4 бег змейкой	1 ОРУ(без предметов) 2 ОРУ(с массажными мячами)	1 перебрасывание мяча друг другу снизу р-1.5 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1 ходьба на носках 2 бег на носках 3 ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному	1 перебрасывание мяча друг другу из-за головы р-2м 2.ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1 «кто дальше?» бросание предметов вдаль 2 «а ты так сможешь?» перелезание через бревно
			п/и «зайки белые сидят»		п/и «самолёты»	п/и «найди пару»
4 неделя	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба на носках 4 бег на носках	1 ОРУ(со снежками) 2 ОРУ (с обручем)	1.ползание по гимнастической скамейке на животе 2. равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	1 ходьба приставным шагом 2 бег приставным шагом 3 ходьба врассыпную 4 бег врассыпную	1 ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2 ходьба по гимнастической скамье на сер присесть,хлопнуть	1подлезание правым и левым боком 2 «снайперы» метание предметов в цель
			п/и «в снежки»		п/и «птички и кошка»	муз/и «где звенит?»

Январь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1ОВД	2Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
		3-4 минуты	12—15 минут			3-4 минут
1 неделя	Рождественские каникулы					
2 неделя	Рождественские каникулы					
3 неделя	1 ходьба змейкой 2 бег змейкой 3 ходьба приставным шагом 4 бег обычный	1.ОРУ(с гимнастической палкой) 2.ОРУ(с мячом)	1. отбивать мяч о пол (1-12 аз) 2 ползание по гимнастической скамье на четвереньках	1 ходьба с перешагиванием через предметы 2 бег обычный 3 ходьба змейкой 4 бег змейкой	1 отбивание малого мяча пол 2 подлезание под шнур правым и левым боком 3 подлезание под дугу на четвереньках	1 «подбрось не урони»-подбрасывание предмета вверх с ловлей 2 перелезание через бревно.
			П/ и «цветные автом».		п/и «кролики»	п \и «самолёты»

4 неделя	1 ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3 ходьба с перешагиванием через предметы 4 бег обычный	1 ОРУ(с обручем) 2 ОРУ (с мешочком)	1.ходьба по гимнастической скамье боком на середине присесть руки вперёд 2. лазание под шнур боком не касаясь руками пола (в-50см)	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего	1.ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове 2. лазание под шнур прямо и боком не касаясь руками пола(в-50см) 3 прыжки ноги врозь-ноги вместе по мягкому покрытию	1»кто дальше бросит»-метание вдаль 2 «перепрыгни не задень»-прыжки через предметы (в-6-10см)
			п/и «КОТ И МЫШИ»		п/и «БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»	п/и «В СНЕЖКИ»

Февраль
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	3-4 минуты		12—15 минут			
1 неделя	1 ходьба между верёвками 2 бег между верёвками 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег с высоким подниманием колен	1.ОРУ(со снежками) 2 ОРУ(с хлопками)	1. ходьба по гимнастической скамье с поворотом кругом 2. прыжки через бруски (в-10см) 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба между верёвками 4 бег между верёвками	1.ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. прыжки через несколько гим. палок 3.перебрасывать мячи друг другу снизу, ноги врозь	1 ходьба змейкой между предметами 2 «добрось до предмета»-метание предмета вдаль
			п/и «в снежки»		п/и « кролики»	п/и «ловишки»
2 неделя	1 ходьба с остановкой «кошки» «мышки» 2 бег змейкой 3 ходьба врассыпную 4 бег врассыпную	1.ОРУ(на гимнастической скамье) 2.ОРУ (со стулом)	1.прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) 2. прокатывание мячей между предметами	1 ходьба на наружной стороне стопы «медвежата» 2 бег широким шагом 3 ходьба с остановкой «мишки» 2 бег змейкой	1 прыжки на двух ногах через 5-6 предметов 2. прокатывание мячей друг другу из и.п. стоя на коленях 3 ходьба по ребристой доске	1 «покружись»-кружение парами 2 «кто дальше бросит»-метание вдаль
			п/ и «котят и щенята».		муз/и «вышел мишка погулять»	п/и «в снежки»

3 неделя	1 ходьба на носках, руки за голову 2 бег врассыпную 3 ходьба на наружной стороне стопы «медвежата» 4 бег широким шагом	1ОРУ (с малым мячом) 2 ОРУ(с флажками)	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1 ходьба широким шагом 2 бег широким шагом 3 ходьба на носках, руки за голову 2 бег врассыпную	1. метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками 2 ползание по гимнастической скамье на четвереньках 3. прыжки на двух ногах между предметами	1 «кто дальше бросит?»-метание вдаль 2 перелезание через бревно
			п/и«воробышки и автомобиль».		п/и «найди себе пару»	п/и «зайки белые сидят»
4 неделя	1 ходьба в колонне по одному с заданием 2 бег врассыпную 3 ходьба широким шагом 2 бег широким шагом	1 ОРУ(с гимнастической палкой) 2 ОРУ (с шариками)	1. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2 ходьба перешагивая через набивные мячи	1. ходьба на пятках 2.бег на носках 3. ходьба в колонне по одному с заданием 4. бег врассыпную	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и стопах 2. ходьба по гимнастической скамье боком на середине присесть 3 ползание по туннелю	1 «точно в цель»-метание предметов в цель 2 ходьба с перешагиванием через предметы
			п/и «пилоты»		п/и « бросание шариками»	п/и «туннель»

МАРТ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	3-4 минуты		12—15 минут			
1 неделя	1 ходьба по кругу с поворотом кругом 2 бег с поворотом кругом 3ходьба на пятках 4бег на носках	1.ОРУ (со стулом) 2.ОРУ(без предметов)	1. ходьба на носках между 4-5 предметами 2. прыжки через шнур справа и слева	1ходьба врассыпную. 2 бег врассыпную. 3ходьба по кругу с поворотом кругом 4бег с поворотом кругом	1.ходьба и бег по наклонной доске 2.прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1 «быстрые и ловкие»-бег с поворотом 2 «сбей кеглю»-метание в цель
			п/и: «перелет птиц».		п/и: «самолёты».	п/и: «зайка белен»
2 неделя	1ходьба с заданием-«лошадки», с высоким подниманием колен 2бег с заданием «лошадки» 3ходьба врассыпную 4 бег врассыпную	1 ОРУ(с обручем) 2ОРУ (с мешочками)	1.прыжки в длину с места 2. перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 3ловля мяча после отскока.	1ходьба с заданием-«мышки», на носках 2 бег с заданием «мышки», на носках 3ходьба с заданием-«лошадки», с высоким подниманием колен 4 бег с заданием «лошадки»	1.прыжки в длину с места(4-5 раз) 3.катание мячей друг другу и.п.сидя-ноги врозь (р-2м,8-10 раз)	1 «подбрось-поймай»-подбрасывать и ловить мяч двумя руками 2 «прокати –не задень»-катание мячей друг другу в парах
			п/и: «бездомный заяц»		п/и «кролики»	п/и «лошадки»
3 неделя	Мониторинг					

4 неделя	Мониторинг
----------	------------

АПРЕЛЬ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	3-4 минуты		12—15 минут			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1ходьба с заданием-«лягушки», приседают, поднимаются и продолжают ходьбу. 2 бег с заданием-«бабочки», бегут помахивая руками-«крылышками». 3ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с кеглями)	1.метание мешочков на дальность 2. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1ходьба «змейкой» 2бег «змейкой» 3ходьба с заданием-«лягушки», приседают, поднимаются и продолжают ходьбу. 4бег с заданием-«бабочки», бегут помахивая руками-«крылышками».	1.метание мешочков Правой и левой руками вдаль 2.ползание по гимнастической скамье на ладонях и стопах 3. прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	1. «успей поймать»-бросать мяч одной рукой, ловить двумя руками 2. «подбрось-поймай»-бросать мяч вверх и ловить его двумя руками
			п/и: «совушка».		п/и: «воробышки и автомобиль»	п/и: «догони пару»

4 неделя	1 ходьба врассыпную: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; 2 бег врассыпную: «Мышки!» - бег на носках; 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой».	1.ОРУ(массажными мячиками) 2.ОРУ(с флажками)	1.ходьба по доске приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1 ходьба с заданием «аист»-стойка на одной ноге 2 бег обычный 3 ходьба врассыпную: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; 2 бег врассыпную: «Мышки!» - бег на носках;	1.ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом на сер. Присесть-руки вперёд 2. прыжки на двух ногах между предметами	1. «пробеги –не задень»-ходьба и бег по дорожке 2 «ну-ка попади»-Метание мешочков в корзину 3 « мяч через сетку»-бросание мяча через сетку Из-за головы
			п/и:«птички и кошка»		п/и: «воробышки и автомобили»	п/и: «у медведя во бору»

МАЙ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ 4-5 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	3-4 минуты		12—15 минут			
1 неделя	1 ходьба парами 2 бег парами 3 ходьба врассыпную 4бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	1.ОРУ(на гимнастической скамейке) 2.ОРУ(с хлопками)	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	1.ходьба на наружной стороне стопы 2.бег мелким шагом 3.ходьба парами 4 бег парами	1.ходьба по гимнастической скамейке прист.шагом по середине присесть, руки в стороны 2 прыжки в длину с места 3.прокатывание мяча «змейкой» между предметами	1. «достань до мяча»-прыжки в высоту 2. «перепрыгни ручеёк»-прыжки в длину с места через 2 линии 3 «пробеги –не задень»-бег между предметами
			п/и: «котята и щенята».		п/и: «самолёты»	п/и: « совушка»
2 неделя	1ходьба со сменой ведущего 2бег со сменой ведущего 3ходьба на наружной стороне стопы 4 бег семенящим шагом	1.ОРУ(с кубиками) 2.ОРУ(с шарами)	1.Прыжки в длину с места через шнур(ш-40-50см) 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	1.ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3ходьба со сменой ведущего 4бег со сменой ведущего	1.прыжки через короткую скакалку на двух ногах 2.бросание мячей друг другу из-за головы в парах	1 «попади в корзину»-метание мешочков в корзину» 2.подбрось-впоймай»-бросание мяча вверх и его ловля
			п/и: «бездомный заяц»		п/и: «зайка серый ум»	п/и: «удочка»

3 неделя	1.ходьба с заданием «лошадки» ходьба с высоким подниманием колен враспынную. 2 бег с заданием, «лошадки»-бег с высоким подниманием колен. 3 ходьба враспынную 4 бег враспынную	1.ОРУ (с палкой) 2.ОРУ(со стулом)	1. Метание в вертикальную цель(р-1.5-2 м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	1.ходьба на внешней стороне стопы 2.бег широким шагом 3ходьба с заданием «лошадки» ходьба с высоким подниманием колен враспынную. 4 бег с заданием, «лошадки»-бег с высоким подниманием колен.	1.метание в вертикальную цель(р-2 м) 2. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3.прыжки через короткую скакалку	1. «не урони»-отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками 2. «не задень»-прыжки «змейкой» между предметами 3. «бегом по дорожке»-бег по дорожке между шнурами
			п/и:«зайцы и волк».		муз/и: «вышел мишка погулять»	п/и: «пробеги тихо»
4 неделя	1.ходьба в полуприсяди 2 бег в колонне по одному. 3.ходьба на внешней стороне стопы 4.бег широким шагом	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с платочком)	1.ходьба по скамейке с мешочком на голове 2.прыжки на двух ногах через шнур справа и слева	1ходьба с высоким подниманием колен 2бег на носках 3 ходьба с высоким подниманием колен 4.бег в колонне по одному	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. ходьба по доске на носках, руки за голову	1. «подбрось-в поймай»-бросание мяча вверх и его ловля 2. «кто быстрее по дорожке»-прыжки по дорожке на правой и левой ногах(3 м)
			п/и: «у медведя во бору»		п/и: «ловишки»	п/и: «самолёты»

Сентябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Водная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минут		18-20 минут			
1 неделя	1.ходьба на носках 2.бег на носках 3.ходьба «змейкой» 4. бег «змейкой» 5.ходьба врассыпную Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	1ОРУ(без предметов) 2 ОРУ (с мячом)	1.ходьба по гимнастической скамье перешагивая через кубики 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (д-4м) 3.перебрасывание мяча стоя в ширенгах снизу	1.ходьба в колонне по одному 2.бег в колонне по одному 3. ходьба на носках 4.бег на носках 5.ходьба «змейкой»	1.ходьба по гимнастической скамье перешагивая через набивные мячи 2.прыжки на 2-х ногах «змейкой»(д-4м) 3.бросание мяча одной рукой и ловля двумя в ширенгах	1 «пингвины»-прыжки на 2-х ногах с зажатой между ног мешочком 2 «не промахнись»-бросание мешочков в цель 3 «по мостику»-ходьба между дорожками(ш-15-20см)
			п/и: «ах как мыши надоели»		п /и: «ловишка с лентой»	п/и: «ловишка»
2 неделя	1.ходьба «змейкой» 2.бег «змейкой» 3.ходьба в колонне по одному 4.бег в колонне по одному 5.ходьба на носках	1 ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(со скакалками)	1.прыжки на двух ногах в высоту «достань до предмета» 2.броски малого мяча вверх 2-мя руками и ловля его 3.ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	1.ходьба между предметами 2.бег между предметами 3.ходьба «змейкой» 4.бег «змейкой» 5.ходьба на носках	1.прыжки в высоту с места «достань до предмета» 2.бросание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком 3.ползание на четвереньках между предметами	1 «передай мяч»-в колонне над головой 2 «не задень»-ходьба и бег «змейкой» между предметами
			п/и: «фигуры»		п/и:«удочка».	п/и: «мы весёлые ребята»

3 неделя	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег в колонне по одному 1 мин. 3 ходьба между предметами 4 бег между предметами 5 ходьба «змейкой» перестроение в колонну по три	1 ОРУ(с хлопками) 2 ОРУ(с мешочком)	1 ползание по гимнаст. скамье на четвереньках 2 ходьба по канату, приставным шагом 3 броски мяча вверх и ловля его двумя руками	1 ходьба в колонне по одному 2 бег в колонне по одному 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег в колонне 1 мин. 5 ходьба «змейкой»	1 перебрасывание мяча в ширенгах из-за головы(р-2.5м) 2 ползание по гимнастической скамье на предплечьях и коленях 3 ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове	1 «не попадись»-прыжки на двух ногах в круг и из круга 2 «мяч о стену»-бросание мяча о стену с отскоком о землю
			п/и: «удочка»		п/и «котят и щенята»	п/и: «быстро возьми»
4 неделя	1 ходьба с перекатом с пятки на носок 2 бег мелким шагом 3 ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному 5 ходьба с высоким подниманием колен	1 ОРУ(с гим. палками) 2 ОРУ (с кубиками)	1. пролезание в обруч боком, в группировке 2. перешагивание через кубики с мешочком на голове 3. прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен(д-3-4 м) «Пингвины».	1 ходьба широким шагом 2 бег широким шагом 3 ходьба с перекатом с пятки на носок 4 бег мелким шагом 5 ходьба в колонне по одному	1 пролезание в обруч прямо и боком в группировке 2 ходьба перешагивая узкие доски с мешочком на голове 3 прыжки на двух ногах по мату(д-4м)	1 «поймай мяч»-бросание мяча друг другу 2 «будь ловким»-прыжки на двух ногах между предметами»
			п/и:«мы веселые ребята».		эстафета: прыжки на мячах хоппах	п/и:«найди свой цвет»

Октябрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1.построение в шеренгу 2.перестроение в колонну по одному 3 бег в колонне по одному 4 ходьба широким шагом 5 бег широким шагом	1ОРУ(без предметов) 2ОРУ(с массажными мячами)	1. ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. прыжки на двух ногах через шнуры, 3. бросание мяча двумя руками от груди в ширенгах	1 ходьба в колонне по два 2 бег в колонне по два 3 ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному 5 ходьба врассыпную	1ходьба по гим. скамье приставным шагом через мешочки 2.прыжки боком правым и левым через скакалки 3. передача мяча от груди из и.п. стоя в ширенгах	1девочки-отбивание мяча правой и левой руками и ведение мяча 2 мальчики-передача мяча правой и левой ногами в ширенгах
			п/и:«перелет птиц»		п/и: «хитрая лиса»	п/и: «не попадись»
2 неделя	1 ходьба колонне по одному с поворотом 2 бег в колонне по одному с поворотом 3 ходьба –на сигнал перестроение по два 4 бег в колонне по два 5 ходьба врассыпную	1ОРУ (с гим палкой) 2 ОРУ(с мячом)	1.спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы в ширенгах 3ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1 ходьба с перешагиванием через мягкий модуль 2 бег с преодолением препятствий 3 ходьба с поворотом 4 бег с поворотом 5 ходьба –на сигнал перестроится парами	1прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 2 перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 3. переползание через препятствия скамейку	1 «проведи мяч»-ведение мяча в движении 2 « мяч водящему» передают мяч по кругу
			«Не оставайся на полу».			п/и:«не попадись»

3 неделя	Мониторинг
4 неделя	. . Мониторинг

Ноябрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1. Вводная часть	ОРУ	2. ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	. Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба с ускорением и замедлением 2 бег между предметами 3 ходьба с заданием «лошадки» 4 бег с заданием врассыпную	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с обручем)	1ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд(6 м) 2 пролезание в обруч прямо и боком в группировке 3ходьба по гимнастической скамье приставным шагом	1 ходьба по сигналу-к окну, к флажку... 2.бег с перепрыгиванием через шнуры 3 ходьба с ускорением и замедлением 4 бег с заданием врассыпную 5ходьба с заданием «лошадки»	1прыжки на правой и на левой ногах 2 ходьба на тренажёре с пролезанием под ним 3 ведение мяча в ходьбе	1 «мяч о стену»-броски мяча о стену с отскоком оземлю 2 «не задень»-передавать мяч по кругу 3 « не задень»-ходьба между предметами
			п/и: «удочка»		п/и: «ловишка с лентой»	п/и «мышеловка»

4 неделя	1 ходьба с заданием-«птичка», «собака» 2 бег врассыпную 3 ходьба по сигналу-к окну, к пианино 4.бег с перепрыгиванием через шнуры 5ходьба с ускорением	1 ОРУ(на гим скамье) 2 ОРУ(с гим палкой)	1ходьба по тренажёру «беговая дорожка» с пролезанием в группир 2 ходьба по гим скамье с мешочком на голове 3 прыжки на батуте	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба с заданием-кошка, медведь» 4 бег с перепрыгиванием через мягкий модуль 5 ходьба обычная	1 ходьба по тренажёру «беговая дорожка» с пролезанием в группир 2 прыжки на батуте 3 ходьба между предметами на носках	1«мяч о стену»-броски мяча о стену с отскоком о землю 2 «не задень» - лазание в кольцо прямо и боком в группировке
			эстафета: «пожарные на учении»		п/и: «не оставайся на полу»	п/и: «ловишки-перебежки»

Декабрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному 2 бег в колонне по одному 3 ходьба между предметами руками за голову 4 бег между предметами 5 ходьба в рассыпную	1.ОРУ(с обручем) 2 ОРУ(с шариками)	1 ходьба по наклонной доске боком с переходом на гимнастику 2 прыжки на двух ногах через бруски 3 перебрасывание мяча в ширенгах двумя руками из-за головы	1 ходьба на пятках 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба в колонне по одному 4 бег в колонне по одному 5 ходьба с перешагиванием через предметы	1 ходьба по наклонной доске переход на гимнастику, ходьба по гимнастике с перешагиванием через предметы 2 прыжки на двух ногах между предметами 3 бросание мяча в парах произвольным способом	1 кто дальше бросит»-метание в цель. 2 «не задень»-ходьба и бег между предметами
			п/и: «ловишка с лентой»		п/ и: «в снежки»	п/и: «два Мороза»
2 неделя	1 ходьба взявшись за руки вправо и влево 2 бег взявшись за руки вправо и влево 3 ходьба на пятках 4 бег с высоким подниманием колен 5 ходьба в колонне по одному	1ОРУ(с флажками) 2 ОРУ(со снежками)	1. прыжки подскоки 2 бросание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками 3. ползание на четвереньках по-туннельно	1 ходьба на наружной стороне стопы 2 бег на носках 3 ходьба взявшись за руки вправо и влево 4 бег взявшись за руки вправо и влево 5 ходьба на пятках	1 прыжки подскоки (5 м) 2 ползание на четвереньках подталкивая мяч головой(3-4м) 3 бросание мяча вверх с хлопком и ловля 2-мя руками	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
			п/ и «не оставайся на полу»		эстафета: «кто быстрее прокатит мяч»	п/и: «Мороз-Красный нос

3 неделя	1 ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 2 бег врассыпную. 3 ходьба на наружной стороне стопы 4 бег на носках 5.ходьба взявшись за руки вправо и влево	1ОРУ(без предметов) 2 ОРУ(с мячом)	1. перебрасывание мяча стоя в шеренгах снизу 2. ползание по гим скамейке на животе подтягиваясь руками 3 ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове	1 ходьба с перекатом с пятки на носок 2 бег «змейкой» 3 ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 4 бег врассыпную 5 ходьба на носках	1 перебрасывание мяча стоя в шеренгах снизу с хлопком 2 ползание по гим скамейке с мешочком на спине 3 ходьба по гим скамейке прист шагом с мешочком на голове	1 «метко в цель»- метание в цель 2 игра: «смелые воробышки»- прыжки на двух ногах в круг из круга
			п/и: «охотники и зайцы»		эстафета: прыжки на мячах хоппах	п/и: «в снежки»
4 неделя	1 ходьба взявшись за руки вправо и влево 2 бег взявшись за руки вправо и влево 3 ходьба с перекатом с пятки на носок 4 бег «змейкой» 5 ходьба врассыпную - «сделай фигуру»	1ОРУ(с гим палками) 2 ОРУ(на гим скамейке)	1 лазание на гим стенку не пропуская реек 2 ходьба по гим скамейке, перешагивая через предметы 3 прыжки на двух ногах между предметами(р между предметами-40 см)	1 ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 2 бег врассыпную - «сделай фигуру» 3 ходьба взявшись за руки вправо и влево 4 бег взявшись за руки вправо и влево 5 ходьба с перекатом с пятки на носок	1 лазание до верха гим стенки не пропуская реек 2 ходьба по гим скамье прист шагом с мешочком на голове 3 прыжки между предметами с зажатым мешочком, зажатым между ног	1 «в домик быстро я зайду»- поднимание по лесенке в домик и спуск с горки 2 метание снежков в цель
			п/ и «хитрая лиса».		п/ и: « мы веселые ребята»	п/и: «гори,гори ясно»

Январь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	Рождественские каникулы					
2 неделя	Рождественские каникулы					
3 неделя	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3 ходьба врассыпную - «сделай фигуру» 4 бег врассыпную - «сделай фигуру» 5 ходьба взявшись за руки вправо и влево	1.ОРУ(на гимнастической скамейке) 2.ОРУ(со скакалками)	1 перебрасывание мячей в парах от груди 2 пролезание в обруч боком, в группировке 3 ходьба с перешагиванием через предметы	1 ходьба приставным шагом 2 бег парами 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» 5 ходьба врассыпную - «сделай фигуру»	1 перебрасывание мячей в парах и ловля их после отскока о пол 2 пролезание в обруч правым и левым боком, в группировке 3 ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове	1 «пробеги незадень»-бег «змейкой» 2 «перешагни-не задень»-ходьба с перешагиванием через предметы 3 «кто дальше бросит»-метание снежков вдаль
			п/и: «не оставайся на полу»		п/и: «ловишка парами».	п/и: «два Мороза»

4 недели	1ходьба в колонне по одному 2 перестроение в круг, ходьба по кругу вправо и влево 3 бег по кругу вправо и влево 4 ходьба приставным шагом 5 бег «змейкой»	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(с кубиками)	1 лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2 ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3 прыжки на 2-х ногах-ноги врозь, ноги вместе (д-6 м) 4 введение мяча в прямом направлении	1ходьба парами 2 бег парами 3 ходьба по кругу вправо и влево 4 бег по кругу вправо и влево 5 ходьба приставным шагом	1 лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2 ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову 3 прыжки через шнуры на двух ногах без паузы(растояние между шнурами 50см)	1 «по местам»-бег врассыпную, по сигналу все становятся на свои места 2 катание на санях парами
			п/и: «хитрая лиса»		п/и: «бездомный заяц»	п/и: «игра в снежки»

Февраль
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному, на сигнал 2 ходьба врассыпную 3 ходьба в колонне по одному, на сигнал 4 бег врассыпную 5 ходьба парами	1.ОРУ(с гимнастической палкой) 2.ОРУ(с массажным мячом)	1 ходьба по гимнастической скамейке (ш 20см, в-30 см) 2 прыжки через бруски (6-8шт, в-10 см), без паузы 3 бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	1 ходьба с перекатом с пятки на носок 2 бег непрерывный (1 мин) 3 ходьба в колонне по одному, на сигнал 4 ходьба врассыпную 5 ходьба в колонне по одному, на сигнал, бег врассыпную	1 бег по гимнастической скамейке 2 прыжки через бруски правым и левым боком 3 забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	1 «по дорожке»-скольжение по ледяным дорожкам 2 «точно в цель»-метание снежков в цель
			п/и: «гуси-лебеди»		п/и: «охотники и зайцы»	п/и: «два Мороза»

2 неделя	1 ходьба взявшись за руки 2 бег взявшись за руки 3 ходьба с перекатом с пятка на носок 4 бег непрерывный (1 мин) 5 ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба врассыпную	1.ОРУ(с большим мячом) 2.ОРУ(с малым мячом)	1.прыжки в длину с места (р-50 см) 2.отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом(р-6м) 3.подлезание под дугу (в-40см)не касаясь руками пола	1 ходьба врассыпную с остановкой на сигнал «сделай фигуру!» 2 бег врассыпную с остановкой на сигнал «сделай фигуру!» 3 ходьба взявшись за руки 4 бег взявшись за руки 5 ходьба с перекатом с пятка на носок	1 прыжки в длину с места(р-60 см) 2 ползание на четвереньках между предметами 3 перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол	1 «кто дальше»- метание снежков в цель 2 «по дорожке»- скольжение по ледяным дорожкам
			п/и: «не оставайся на полу»		п/и: «мы весёлые ребята»	«кто быстрее»-бег до кубика
3 неделя	1 ходьба между гимнастическими мейками. 2 бег между гимнастическими скамейками 3 ходьба на носках 4 бег на носках 5 ходьба в колонне по одному перестроение в три колонны справа от скамеек.	1.ОРУ(на гимнастической скамейке) 2.ОРУ(с мешочком)	1 метание мешочков в вертикальную цель при левыми руками(р-2.5м) 2 подлезание под палку (в-40 см) 3 перешагивание через мягкие модули	1 ходьба на пятках 2 бег боком 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» 5 ходьба на носках	1 метание мешочков в вертикальную цель при левыми руками(р-2.5м) 2 ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3 прыжки на двух ногах через мешочки (р-50см)	1 «точно в круг»- метание снежков в круг(р-2-3 м) 2 «кто дальше»- метание снежков вдаль
			п/и: «мышеловка».		эстафета: «школа мяча»	п/и: «ловишки-перебежки»

4 неделя	1 ходьба приставным шагом 2 бег 1 мин с изменением направления 3 ходьба на пятках 4 бег боком 5 ходьба «змейкой»	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с кеглями)	1.лазание на гимнастическую стенку и спуск вниз одноименным способом 2. ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги 3. прыжки подскоками (4 м) 4. отбивания мяча в ходьбе (8м)	1 ходьба враспынную 2 бег враспынную 3 ходьба приставным шагом 4 бег 1 мин с изменением направления 5 ходьба на пятках	1 лазание на гимнастическую стенку и спуск вниз одноименным способом 2 ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 3 прыжки подскоками между предметами 4 бросание мяча одной рукой и его ловля	1 «гонки санок»-передвигаются верхом отталкиваясь ногами 2 «не попадись»-прыжки на двух ногах в круг и из круга 3 «по мостику»-ходьба по снежному валу
			эстафета: «прыжки на мячах хоппах		эстафета: «пронеси мяч не задев кеглю»	п/и: «ловишки-перебежки»

МАРТ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3ходьба врассыпную 4бег врассыпную. 5 ходьба приставным шагом Построение в три колонны.	1.ОРУ(с малым мячом) 2.ОРУ(с шариками)	1. ходьба по канату прист шагом с мешочком на голове 2. прыжки из обруча в обруч(р-40 см) 3. перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока	1ходьба на наружной стороне стопы 2бег с препятствием 3ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего 5ходьба врассыпную	1ходьба по канату прист шагом с мешочком на голове 2прыжки на двух ногах через узкие дорожки 3бросание мяча в парах и ловля его с хлопком после отскока о пол	1 «паз точно на клюшку»- передавать шайбу скользящим движением 2 «проведи не задень»-провести шайбу между кеглями
			п/и: «пожарные на учении».		эстафета: «мяч водящему».	п/и: «горелки
2 неделя	1ходьба в кругу с изменением направления 2бег в кругу с изменением направления 3ходьба на наружной стороне стопы 4бег с препятствием 5ходьба со сменой ведущего	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с кеглями)	1. прыжок в высоту с разбега(в-30 см) 2. метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. ползание на четвереньках между кеглями	1ходьба врассыпную между предметами 2 бег врассыпную между предметами 3ходьба в кругу с изменением направления 4бег в кругу с изменением направления 5ходьба на наружной стороне стопы	1прыжок в высоту с разбега(в-30 см) 2метание мешочков в вертикальную цель(р-3м) 3 ползание на четвереньках по прямой по мату	1 «ловкие ребята»- вести мяч пр прямой (д-5 м) 2 «кто быстрее»- прыжки на двух ногах по прямой
			п/и: «медведи и пчёлы»		п/и: «караси и щука»	п/и: «ловишка»

3 неделя	Мониторинг
4 неделя	Мониторинг

АПРЕЛЬ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Водная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба с заданием 2 бег с заданием 3ходьба врассыпную между предметами 4 бег врассыпную между предметами 5ходьба в кругу с изме нением направления	1. ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с мешочком)	1. метание мешочков в вертикальную цель(р-2.5 м) 2. ползание по полу с переползанием через гим скамью 3. ходьба по гимнасти ческой скамье с переша гиванием через конструктор	1 ходьба с перешаги ванием через мягкий модуль 2 бег с перепрыгива нием через мягкий модуль 3 ходьба с заданием 4бег с заданием 5ходьба врассыпную между предметами	1 метание мешочков в вертекальную цель пра вой и левой руками 2 ходьба по гим скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги 3ползание по гим скамье по-медвежьи	1 «кто быстрее»- прыжки на двух ногах с продвиже нием вперед, положить мяч, следующий игрок 2 «мяч в кругу»- пас ногой
			п/и: «удочка»		п/и: «караси и щука»	п/ и: «горелки»

4 неделя	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3 ходьба с перешагиванием через мягкий модуль 4 бег с перепрыгиванием через мягкий модуль 5 ходьба с заданием	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с массажным мячом)	1. лазанье на гимнастическую стенку 2. прыжки через короткую скакалку 3. ходьба по канату приставным шагом	1 ходьба на наружной стороне стопы 2 бег до 1 мин в среднем темпе 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» ходьба с перешагиванием через мягкий модуль	1 лазание на гимнастическую стенку произвольным способом 2 перепрыгивание через шнур вправо и влево с продвижением вперёд 3 ходьба на носках между набивными мячами	1 «сбей кеглю»-прокатить мяч вперёд и сбить кеглю 2 «пробеги не задень»-бег змейкой между предметами
			п/и: «горелки»		п/и: «хитрая лиса»	п/и: «с кочки на кочку»

МАЙ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Ввдная часть	2.ОВД	3.ОВД
	4-6 минуты		18-20 минуты			
1 неделя	1 ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3 ходьба на наружной стороне стопы 4 бег до 1 мин в среднем темпе 5ходьба «змейкой»	1ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(со скакалкой)	1. ходьба по гим скамье с перешагиванием через предметы 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. бросание мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками	1 ходьба с высоким подниманием колен 2 бег с высоким подниманием колен 3ходьба со сменой ведущего 4бег со сменой ведущего 5 ходьба на наруж ной стороне стопы	1 ходьба по гим скамейке прист шагом на середине присесть 2 прыжки на правой и левой ногах 3 бросание мяча о пол с продвижением вперёд	1 «проведи мяч»- провести мяч но гами между предме тами 2 «пас друг другу»- пас в парах друг другу 3 «отбей волан»- отбивать волан друг другу в парах
			п/и: «мышеловка»		п/и: «удочка»	п/ и: «гуси-лебеди».
2 неделя	1 ходьба с перешагиванием через шнуры 2 бег с перешагиванием через шнуры ходьба и бег врассыпную 3 ходьба с высоким подниманием колен 4 бег с высоким подниманием колен 5ходьба со сменой ведущего	1.ОРУ(с флажками) 2.ОРУ(с обручем)	1 прыжки в длину с разбега 2 перебрасывание мяча друг другу от груди (р-20см) 3 ползание « по-межвежьи»	1.ходьба врассыпную 2.бег в умеренном темпе 2 мин 3 ходьба с перешагиванием через шнуры 4 бег с перешагиванием через шнуры 5ходьба с высоким подниманием колен	1. прыжки в длину с разбега 2. забрасывание мяча от груди(р-20см) 3.лание под дугу на четвереньках	1 «прокатаи не урони»-катание обручей в парах 2 «кто быстрее»-прыжки на двух ногах в парах 3 «забрось в кольцо»-бросание мяча в корзину от груди

			п/и: «не оставайся на полу»		п/и: «караси и щука»	п/ игра: «совушка».
3 неделя	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3.ходьба враспынную 4.бег в умеренном темпе 2 мин 5 ходьба с перешагиванием через шнуры	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с мешочком)	1. бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (10-15 раз) 2 пролезание в обруч правым и левым боком 3. ходьба по гимнасти ческой скамье прист шагом, на середине присесть	1 ходьба на пятках 2 бег враспынную 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» 5.ходьба враспынную	1 броски мяча о пол и ловля его, вверх и ловля его 2 лазание прямо и боком 3 ходьба по гим скамье с мешочком на голове	1«кто быстрее»- бег на скорость 2 «ловкие ребята»- прыжки на двух ногах в обруч, выложенный в шахматном порядке 3 броски мяча о землю по прямой
			п/и: «пожарные на учении»		п/и: «пятнашки»	п/и: «мышеловка».
4 неделя	1ходьба с ускорением и замедлением темпа 2 бег с ускорением и замедлением темпа 3 ходьба на пятках 4 бег враспынную 5 ходьба «змейкой»	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(на гим скамейках)	1. ползание по гимнастической скамейке на животе 2. ходьба с перешагиванием через предмет 3. прыжки на двух ногах между предметами	1 ходьба враспынную «быстро в колону»- перестроится 2 бег враспынную «быстро в колону»- перестроится 3ходьба с ускоре нием и замедлением темпа 4 бег с ускорением и замедлением темпа 5 ходьба на пятках	1ползание по гимнастической скамейке на животе 2 ходьба с перешагиванием через бруски 3 прыжки на правой и левой ногах	1 «мяч водящему»- бросание водящим мяча детям 2 эстафета с мячом- передача мяча в колонне

			п/и: «караси и щука».		п/и: «мышеловка»	п/ и: «не оставайся на земле».
--	--	--	--------------------------	--	------------------	--------------------------------------

Сентябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	5-6 минут		20-25 минут			
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному 2 бег врассыпную 3 бег с нахождением своего места в колонне 4 ходьба врассыпную с нахождением своего места в колонне перестроение в колонну по три	1 ОРУ (без предметов) 2 ОРУ (с массажным мячом)	1. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. прыжки на двух ногах через шнуры (6-8) 3. перебрасывание мяча друг другу снизу.	1 ходьба на носках 2 бег на носках 3 ходьба в колонне по одному 4 бег врассыпную 5 бег с нахождением своего места в колонне 6 ходьба врассыпную	1 ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом перешагивая через шнуры 2 прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт) 3 переброска мячей двумя руками из-за головы в ширенгах (д-3 м)	1 «ловкие ребята»- бросание мяча вверх 2 «пингвины»- прыжки на двух ногах с зажатым между ног мешочком
			п/и: «ловишка с лентой»		п/и: «ахи-ахи-ахи ох»	п/и: «догони свою пару»

2 неделя	1 ходьба в колонне по одному с изменением положения рук 2 бег в колонне по одному 3 ходьба на носках 4 бег на носках 5 ходьба в колонне по одному 6 бег врассыпную перестроение в три колонны.	1 ОРУ(с флажками) 2 ОРУ(корректирующая гимнастика)	1.прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.лазание под шнур	1 ходьба на пятках 2 бег на носках 3 ходьба в колонне по одному с изменением положения рук 4 бег в колонне по одному 5 ходьба на носках 6 бег на носках	1 прыжки на двух ногах «змейкой» 2 бросание мяча друг другу снизу 3 ползание «крокодил» ходьба на руках	1 «быстро стань в колонну»- бег врассыпную, на сигнал построится в колонну 2 «прокати обруч»- прокатывание обруча в шеренгах
----------	---	--	---	---	--	--

			п/и «не оставайся на полу»		п/и: «гори-гори ясно»	п/и: «совушка»
3 недели	1 ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах 2 2бег в умеренном темпе. 3ходьба на пятках 4 бег на носках 5ходьба в колонне по одному с изменением положения рук 6 бег на носках перестроение в три колонны.	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с кубиками)	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3ходьба по гим скамье с хлопком под коленом	1 ходьба на наружной стороне стопы 2 бег сгибая сильно ноги назад 3 ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах 4бег в умеренном темпе. 5ходьба на пятках 6 бег на носках	1 бросание мяча правой и левой руками попеременно вверх и его ловля 2 ползание по гим скамейке «по-медвежьи» 3 ходьба по гим скамье с поворотом кругом на середине	1 «быстро передай»- поочереди передавать мяч в ширенге 2 «пройди не задень» ходьба с перешагиванием через предмета

			п/ и: «удочка»		п/и: «лягушка и цапля»	п/и: «волк во рву»
4 неделя	1 ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3 ходьба на наружной стороне стопы 4 бег сгибая сильно ноги назад 5 ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах 6 бег в умеренном темпе	1.ОРУ(с гимнастической палкой) 2.ОРУ(со скакалкой)	1.ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок 3.прыжки из обруча в обруч, лежащих в шахматном порядке	1ходьба сгибая сильно ноги назад 2 бег выбрасывая ноги вперед 3 ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего 5 ходьба на наружной стороне стопы 6 бег сгибая сильно ноги назад	1 пролезание в обруч правым и левым боком 2 ходьба ходьба боком перешагивая кубики 3 прыжки на правой и на левой ногах через шнуры	1 «прыжки по кругу» прыжки по кругу на двух ногах, на правой, на левой 2 «проведи мяч»-взвести мяч между предметами правой и левой ногами 3 «круговая лапта» 1 команда-стоя в кругу с мячами осалить 2 команду
			п/ и: «не попадись».		п/и: «мы весёлые ребята»	п/и «фигуры».

Октябрь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	5-6 минут		20-25 минут			
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному между предметами. 2 бег в колонне по одному между предметами. 3ходьба сгибая сильно ноги назад 4 бег выбрасывая ноги вперед 5 ходьба со сменой ведущего 6 бег со сменой ведущего	1.ОРУ (без предметов) 2 ОРУ(с шишками)	1.ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. прыжки на правой и левой ноге через шнуры(р- 40 см) 3.броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши	1 ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения 2 бег с преодолением препятствий(модули) 3 ходьба в колонне по одному между предмет. 4 бег в колонне по одному между предметами. 5ходьба сгибая сильно ноги назад 6 бег выбрасывая ноги вперед	1 ходьба приставным шагом с мешочком на голове 2 прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком 3бросание мячей друг другу в парах с хлопком	1 «подбрось-впоймай»-бросание мячей через шнур из-за головы 2 «не попадись»-прыжки на двух ногах в круг и из круга
			п/п:«перелет птиц».		п/и: «гном и шишки»	п/и: «фигуры»

2 неделя	1 ходьба с изменением направления 2 бег боковым галопом 3 ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движ 4 бег с преодолением препятствий(модули) 5 ходьба в колонне по одному между предмет. 6 бег в колонне по одному между предметами.	1ОРУ (с обручем) 2 ОРУ(на гим скамейке)	1.прыжки с высоты (40 см) 2.отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении(4-5 м)	1ходьба с высоким подниманием колен 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба с изменением направления 4 бег боковым галопом 5 ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения 6 бег с преодолением препятствий(модули)	1прыжкис высоты (40 см) 2 отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед и забрасыванием его в корзину 3 лазание по-туннелю на четвереньках	1 «кто самый меткий»-бросание мешочка в цель 2 «перепрыгни не задень»-перепрыгивание через верёвку(20 см)
			п/и:«не оставайся на полу».		п/и: «мышеловка»	п/и:«совушка»
3 неделя	Мониторинг					
4 неделя	Мониторинг					

Ноябрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели						
	5-6 минуты		20-25 минуты			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба в колонне по одному между предметами 2 бег в колонне по одному между предметами 3ходьба с высоким подниманием колен 4 бег с высоким подниманием колен 5 ходьба с изменением направления 6 бег боковым галопом	1ОРУ(с кубиками) 2 ОРУ(с мячом)	1. ведение мяча в прямом направле нии между предметами(1 м) 2. лазанье под дугу правым и левым боком 3.ходьба на носках руки за голову «змейкой» между предметами	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3 ходьба в колонне по одному между предметами 4 бег в колонне по одному между предметами 5ходьба с высоким подниманием колен 6 бег с высоким подниманием колен	1 метание мешочков в горизонтальную цель(р-3-4 м) 2ползание по-медвежьи» по мягкому покрытию 3 ходьба по гим скамейке прист шагом с мешочком на голове	1 «брось-в поймай» бросание мяча водящим, дети стоят в коллоне 2 пролезание в кольцо удобным способом
			п/и: «перелет птиц».		эстафета: прыжки на мячах хоппах	п/и «по местам»

4 неделя	1ходьба мелким и широким шагом 2 бег мелким и широким шагом 3 ходьба враспынную 4 бег враспынную 5 ходьба в колонне по одному между предметами 6 бег в колонне по одному между предметами	1ОРУ(без предметов) 2 ОРУ(со скакалкой)	1.лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.прыжки на двух ногах через шнур правым и левым боком 3.ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом на середине присесть 4.отбивание мяча о пол право и левой руками	1.ходьба с перекатом с пятки на носок 2 бег по гимнастической скамейке 3ходьба мелким и широким шагом 4 бег мелким и широким шагом 5ходьба враспынную 5бег враспынную	1 лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск с неё 2 ходьба на носках по гимнастической доске, руки за голову 3 введение мяча одной рукой с забрасыванием в корзину двумя руками от груди	1 «передай мяч»-дети стоят в колонне и передают мяч назад между ногами 2 «с кочки на кочку»-прыжки на двух ногах из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке
			п/и: «хитрая лиса».		п/и: «удочка»	эстафета: школа мяча

Декабрь
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	5-6 минуты		20-25 минуты			
1 неделя	1 ходьба парами 2 бег парами 3.ходьба с перекатом с пятки на носок 4 бег по гим скамейке 5ходьба мелким и широким шагом 6 бег мелким и широким шагом	1ОРУ(в парах) 2ОРУ(с мешочком)	1.ходьба приставным шагом с мешочком на голове, перешаги вая через бруски 2.прыжки на двух ногах между предме тами 3.бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. (10-12 бросков)	1 ходьба приставным шагом 2 бег боковым галопом 3 ходьба парами 4 бег парами 5.ходьба с перекатом с пятки на носок 6 бег по гим скамейке	1 ходьба по гим скамейке, на середи не присесть 2 бросание мяче в парах- снизу, от груди, из-за головы 3 прыжки на правой и левой ногах вдоль шнура	1 «пройди не задень»-ходьба «змейкой» между предметами 2 « пас на ходу»- в парах перебра сывают мячи друг другу с продвиже нием вперёд
			п/и: «хитрая лиса».		п/и: «гном и шишка»	п/ и: «совушка».
2 неделя	1 ходьба в полуприсяди 2 бег сгибая сильно ноги назад 3 ходьба приставным шагом 4 бег боковым галопом 5 ходьба парами 6 бег парами	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с гим палками)	1. прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. эстафета с мячом: «передача мяча в колонне 3.ползание по скамейке на ладонях и коленях	1 ходьба на носках с разным положением рук 2 бег обычный 3 ходьба в полуприся 4 бег сгибая сильно ноги назад 5 ходьба прист шагом 6 бег боковым галоп	1 прыжки на двух ногах между предметами 2 прокатывание мяча между предметами (р-1м) 3 подлезание под дугу правым и левым боком	1 «пройди не – урони»-ходьба «змейкой» между предметами с ме шочком на голове 2 «из кружка в кружок»-прыжки на двух ногах из обруча в обруч
			п/и: «ловишка с ленточ кой».		эстафета: дорожка препятствий	п/и: «стоп»

3 неделя	1 ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движ 2 бег врассыпную 3 ходьба на носках с разным положением рук 4 бег обычный 5 ходьба в полуприсяд 6 бег сгибая сильно ноги назад	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с обручем)	1.подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.ползание по гимнастической скамейке на живот 3ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги	1ходьба широким шагом 2бег мелким шагом 3 ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения 4 бег врассыпную 5 ходьба на носках с разным положением рук 6 бег обычный	1 перебрасывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях из-за головы, снизу, от груди 2 ползание на четвереньках между предметами 3 спрыгивание с гимнастической скамейки на мягкое покрытие	1 «пас на ходу»-перебрасывать мяч друг другу в парах с продвижением вперед 2 «кто быстрее»-прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3 «пройди не урони»-ходьба «змейкой» между предметами
			п/и: «попрыгунчики-воробышки».		эстафета: с обручем	п/и: «лягушки и цапля».
4 неделя	1 ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3 ходьба широким шагом 4 бег мелким шагом 5 ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движ 6 бег врассыпную	1.ОРУ(с хлопками) 2.ОРУ(со снежками)	1.ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» 2.ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове 3.прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ногами	1ходьба на пятках 2 бег выбрасывая прямые ноги вперед 3 ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего 5 ходьба широким шагом 6 бег мелким шагом	1 лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт, спуск вниз 2 ходьба с перешагиванием через бруски 3 прыжки через скакалку на месте	1 «точный паз»-перебрасывание шайбы клюшкой в парах 2 «кто дальше бросит»-метание снежков вдаль 3 «по дорожке проскользи»-скольжение по ледяной дорожке
			п/и: «хитрая лиса».		п/и: «в снежки»	п/и: «два Мороза»

Январь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	5-6 минуты		20-25 минуты			
1 неделя	Рождественские каникулы					
2 неделя	Рождественские каникулы					
3 неделя	1 ходьба с перешагиван. через шнуры 2 бег перепрыгивая через мячи 3 ходьба на пятках 4 бег выбрасывая прямые ноги вперёд 5 ходьба со сменой ведущего 6 бег со сменой ведущего	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с массажным мячом)	1 подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя 2 лазание под шнур правым и левым боком 3 ходьба по тренажёру «беговая дорожка» с пролезанием в группир	1 ходьба на наружной стороне стопы 2 бег в колонне по одному 3 ходьба с перешагиван. через шнуры 4 бег перепрыгивая через мячи 5 ходьба на пятках 6 бег выбрасывая прямые ноги вперёд	1 бросание мячей одной рукой и ловля мяча с отскоком от пола двумя руками 2 ползание на четвереньках под шнуром 3 ходьба на носках между предметами	1 «хоккеисты»- провести шайбу с одной стороны площадки в другую 2 катание друг друга на санях в парах
			п/и: «хитрая лиса»		п/и: «в снежки»	п/ и: «два Мороза»

4 неделя	1 ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: 2 бег со скакалкой 3 ходьба на наружной стороне стопы 4 бег в колонне по одному 5 ходьба с перешагиван. через шнуры 6 бег перепрыгивая через мячи	1.ОРУ(со скакалкой) 2.ОРУ(в парах)	1.ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 2.ходьба по двум гимнастическим скамейкам держась за руки 3.прыжки через короткую скакалку разными способами	1 ходьба парами 2 бег парами 3 ходьба в колонне по одному с изменением направления движения 4 бег со скакалкой 5 ходьба на наружной стороне стопы 6 бег в колонне по одному	1 ползание на четвереньках по мягкому модулю 2 ходьба по гимнастической скамье, руки за голову 3 прыжки на двух ногах на батуте	1 «по ледяной дорожке»-скольжение по ледяным дорожкам с разбегу на середине присесть 2 катание на санях парами 3 «поезд» катание на санях по кругу
			п/и: «догонялки»		п/и: «паук и мухи»	п/и: «по местам»

Февраль

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	5-6 минут		20-25 минут			
1 неделя	1 ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «река и ров «быстро по местам». 2 бег с обручем 3 ходьба парами 4 бег парами 5 ходьба в колонне по одному с изменением направления движен	1.ОРУ(с обручем) 2 ОРУ(со снежками)	1.ходьба по гимнастической скамейке, пере шагивая через предметы 2.броски мяча в середу между шеренгами одной рукой 3. прыжки на двух ногах гим палки	1 ходьба приставной шаг вперёд, назад 2 бег обычный 3 ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». 4 бег с обручем 5ходьба парами	1ходьба по гим скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги 2 прыжки на одной ноге «змейкой» 3 «передай мяч»-передавать мяч вправо и влево	1 «точная подача»-подавать шайбу клюшкой первому игроку, второй отбивает клюшкой 2 «попрыгунчики»-прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
			п/и: «ключи»		п/и: «в снежки»	п/и: «два Мороза».
2 неделя	1 ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной 2 бег врассыпную. 3 ходьба приставной шаг вперёд, назад 4 бег обычный 5 ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам».	1.ОРУ(с гим палкой) 2.ОРУ(со скакалкой)	1. подскоки на правой и левой ногах с продвижением вперёд 2.бросание мяча друг другу от груди 3.лазание под дугу прямо и боком	1 ходьба на носках 2бег на носках 3 ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной 4 бег врассыпную. 5 ходьба приставной шаг вперёд, назад 6 бег обычный	1 прыжки «змейкой» между предметами, подскоки на правой и левой ногах с продвижением вперёд 2 ползание «змейкой» между предметами 3 бросание мяча друг другу в парах-от груди	1 «гонка санок»-передвигаться на санях, отталкиваясь ногами от земли 2 «пас на клюшку»-подавать шайбу клюшкой первому игроку, второй отбивает клюшкой

			п /и: «не оставайся на полу».		п/и: «удочка»	п/и: «затейники».
3 неделя	1 ходьба широким и мелким шагом 2 подскоки на правой и левой ноге в движении 3 ходьба на носках 4 бег на носках 5 ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной 6 бег врассыпную	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с шариками)	1 лазанье на гимнастическую стенку с изменением темпа 2. ходьба парами по двум гимнастическим скамейкам, держась за руки 3 метание в цель правой и левой руками	1 ходьба на пятках 2 бег с высоким подниманием колен 3 ходьба широким и мелким шагом 4 подскоки на правой и левой ноге в движении 5 ходьба на носках 6 бег на носках	1 лазанье на гимнастическую стенку с изменением темпа 2 метание мешочков в гор.цель правой и левой руками 3 ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через бруски 4 ходьба по ребристой доске	1 «гонка санок»- передвигаться на санях лёжа на животе отталкиваясь руками 2 «игра в хоккей»
			п/и: «не попадись»		эстафета «школа мяча»	п/и: «в снежки»
4 неделя	1 ходьба со сменой ведущего 2 бег со сменой ведущего 3 ходьба на пятках 4 бег с высоким подниманием колен 5 ходьба широким и мелким шагом 6 подскоки на правой и левой ноге в движении	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с хлопками)	1.ползание на четвереньках между предметами 2.ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. прыжки из обруча в обруч	1 ходьба с заданием- «стой!» остановится 2 бег врассыпную 3 ходьба со сменой ведущего 4 бег со сменой ведущего 5 ходьба на пятках 6 бег с высоким подниманием колен	1 лазанье на гимнастическую стенку с использованием перекрёстного движения рук 2 ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3 прыжки на батуте	1 «не попадись»- прыжки на двух ногах в круг из круга 2 подлезание в обруч прямо
			п /и: «жмурки».		эстафета с мячом: «передал-садись»	п/и: «белые медведи»

Март

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	5-6 минуты		20-25 минуты			
1 неделя	1ходьба между кеглями и кубиками 2 бег между кеглями и кубиками 3 ходьба с заданием-«стоп!» остановится 4 бег врассыпную 5 ходьба со сменой ведущего 6 бег со сменой ведущего	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(с массажным мячом)	1.ходьба по гим скамей ке навстречу друг другу 2. прыжки с продвижением вперёд-ноги врозь, ноги вместе 3. эстафета с мячом: передача мяча в ширен гах-2 колонны, водящий отбивает мяч о пол и передаёт 1, 1 отбивает передаёт водящему и приседает	1 ходьба врассыпную 2 бег врассыпную 3ходьба между кеглями и кубиками 4бег между кеглями и кубиками 5 ходьба с заданием-«стоп!» остановится 6 бег обычный	1 ходьба по гим скамейке с передачей мяча перед собой и сзади 2 прыжки на правой и левой ногах с продвижением вперёд (по 2р) 3 эстафета с мячом: передача мяча из и.п. передавать мяч др др из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках	1 «мяч о стену»-бросать мяч о стену 2 эстафета с мячом: передача мяча из и.п. передавать мяч др др из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках
			п/и: «ключи».		п/и:«лягушки на болоте»	п/и:«совушка».

2 неделя	1 ходьба в колонне: игровое задание «Река и ров» (с прыжками) 2 бег сгибая сильно ноги назад 3 ходьба враспынную 3 бег враспынную 4 ходьба между кеглями и кубиками 5 бег между кеглями и кубиками 6 ходьба с заданием- «стоп!» остановится	1.ОРУ(с флажками) 2.ОРУ(парами)	1.прыжки через скакал ку, продвигаясь вперёд 2.бросание мяча через сетку двумя руками и ловля после отскока 3.ползание под шнур, не касаясь руками пола	1 ходьба на наружной стороне стопы 2 бег выбрасывая прямые ноги вперёд 3 ходьба в колонне: игровое задание «Река и ров» (с прыжками) 4 бег сгибая сильно ноги назад 5 ходьба враспынную 6 бег враспынную	1 прыжки через канат на правой и левой ногах 2 бросание мячей в парах из и.п. стоя на коленях-из-за головы сидя на пятках-от груди 3 ползание по гимнастической скамейке по «медвежьему»	1 кружение с закрытыми глазами с выполнением фигур 2 «быстро пролезь»- пролезание в кольцо правым и левым боком
			п/и: «затейники».		п/и: «охотники и утки»	п/и: «мы весёлые ребята»
3 неделя	Мониторинг					
4 неделя	Мониторинг					

Апрель
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
	5-6 минут		20-25 минуты			
1 неделя	Мониторинг					
2 неделя	Мониторинг					
3 неделя	1 ходьба в колонне, перестроение в пары 2 бег в колонне, перестроение в пары 3 ходьба на наружной стороне стопы 4 бег выбрасывая прямые ноги вперед 5 ходьба в колонне: игровое задание «Река и ров» (с прыжками) 6 бег сгибая сильно ноги назад	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с обручем)	1.метание мешочков вдаль 2.ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 3.ходьба приставным шагом с мешочком на голове 4.прыжки на двух ногах продвигаясь вперед	1 ходьба приставным шагом 2 бег боковым галопом 3 ходьба в колонне, перестроение в пары 4 бег в колонне, перестроение в пары 5 ходьба на наружной стороне стопы 6 бег выбрасывая прямые ноги вперед	1.метание мешочков вдаль 2 ползание на четвереньках между предметами 3 прыжки через скакалку на месте, вращая её вперед, на зад, скрестно	1 «пройди-не задень» ходьба «змейкой» между предметами 2 «кто дальше прыгнет»-прыжки в длину с разбега 3 «пас ногой»-парами пасуют друг другу мяч 4 «поймай мяч»-двое кидают мяч друг друга, между ними 3 ставится его в поймай
			п/и: «затейники»		п/и: «ловишка с ленточкой»	п/и: «ахи-ахи-ахи ох посадили мы горох»

4 неделя	1 ходьба «змейкой» 2 бег «змейкой» 3 ходьба на носках 4 бег на носках 5 ползание на четвереньках 5 бег со сменой ведущего	1.ОРУ(на гимнастической скамейке) 2.ОРУ(с кубиками)	1 бросание мяча в шеренгах. 2 прыжки в длину с разбега. 3 ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	1 игровое задание «по местам»- 5-6 детей становятся в круг 2 бег врассыпную 3 «по местам»-дети становятся на свои места	1 прыжки через шнур на правой(2 р),на 2 ноги(классики) 2 бросание мячей друг другу в парах 3 ходьба по мягким модулям	1 «передача мяча в колонне»-передача мяча двумя руками назад 2 прыжки на скакалке 3 кружение с закрытыми глазами с выполнением фигур
			п/и: «мышеловка»		эстафета: кто скорее добежит через препятствие к кубику?	п/и: «горелки»

МАЙ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

недели	1.Вводная часть	ОРУ	1.ОВД	2.Вводная часть	2.ОВД	3.ОВД
			20-25 минуты			
1 неделя	1ходьба в колонне, перестроение в пары 2 бег в колонне, перестроение в пары 3 ходьба «змейкой» 4 бег «змейкой» 5ходьба на носках 6 бег на носках	1.ОРУ(с обручем) 2.ОРУ(с флажками)	1 ходьба по гим скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной 2.прыжки подскоками, с продвижением вперёд 3.броски малого мяча вверх, с хлопком	1ходьба со сменой ведущего 2 бег в среднем темпе 3ходьба в колонне, перестроение в пары 4 бег в колонне, перестроение в пары 5 ходьба «змейкой» 6 бег «змейкой»	1 ходьба по гим скамейки навстречу друг другу, на середине разойтись 2 броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя 3 прыжки на батуте	1 «пас на ходу»- передача мяча др др с продвижением вперёд 2 «брось-впоймай» ходьба с продвижением вперёд с отбиванием мяча о пол 3 прыжки через скакалку
			п/и: «совушка».		п/и: «хитрая лиса»	п/и: «удочка»
2 неделя	1ходьба с прокатыванием мяча ладонями 2 бег со сменой ведущего 3ходьба со сменой ведущ 4 бег в среднем темпе 5ходьба в колонне, перестроение в пары 6 бег в колонне, перестроение в пары	1.ОРУ(с мячом) 2.ОРУ(со стулом)	1.прыжки в длину с места 2.ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.пролезание в обруч прямо и боком	1ходьба мелким и широким шагом 2 бег мелким и широким шагом 3ходьба на внешней стороне стопы 4 бег со сменой ведущ 5ходьба со сменой ведущего 6 бег в среднем темпе	1 прыжки в длину с разбега 2 метание мешочков в вертикальную цель 3 ходьба между предметами с мешочком на голове	1 «ловкие прыгуны» прыжки на двух ногах из обруча в обруч(шахматном пор) 2 «проведи мяч»- провести мяч ногой между предметами 3 «пас друг другу»- прокатывание мяча в парах ногами

			п/и: «горелки».		п/и: «мишка и дети»	п/и: «мышеловка»
3 неделя	1 ходьба парами 2 бег парами 3 ходьба мелким и широким шагом 4 бег мелким и широким шагом 5 ходьба на внешней стороне стопы 6 бег со сменой ведущ	1.ОРУ(без предметов) 2.ОРУ(с шариками)	1.метание мешочков на дальность 2.ходьба по гим доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. 3. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1ходьба сильно сгибая ноги назад 2 бег сильно сгибая ноги назад 3 ходьба парами 4 бег парами 5 ходьба мелким и широким шагом 6бег мелким и широким шагом	1 метание вдаль правой и левой руками 2 ходьба по тренажёру «беговая дорожка» с пролезанием в группир 3 ходьба между предметами на носках с мешочком на голове	1 «мяч водящему»- дети образуют 3-4 круга, водящий бросает мяч по очереди каждому 2 «кто скорее до кег ли»-прыжки на двух ногах справа и слева от шнура
			п/и: «воробы и кошка»		эстафета: прыжки на мячах хоппах	п/и: «горелки».
4 неделя	1 ходьба в колонне по одному, на сигнал «аист»,встать на одной ноге, др поджать 2 бег врассыпную «цапля» 3ходьба сильно сгибая ноги назад 4 бег сильно сгибая ноги назад 5 ходьба парами 6 бег парами	1.ОРУ(с гим палками) 2.ОРУ(с кеглями)	1.лазание по гимнастической стенке 2.ходьба по гим скамей ке, перешагивая через бруски 3.прыжки на двух ногах между кеглями(р 40 см)	1ходьба с перекатом с пятки на носок, «лягушки»-присесть 2 бег обычный 3 ходьба в колонне по одному, на сигнал «аист», встать на одной ноге, др поджать 4 бег врассыпную «цапля» 5ходьба сильно сгибая ноги назад 6 бег сильно сгибая ноги назад	1 ползание по гим скамейке по «медве жьи» 2 прыжки на батуте 3 ходьба с перешагиванием через предметы, приставным шагом с мешоском на голове	1 «кто быстрее»-дети строятся в 3 колонны передают мяч снизу др др 2 «пас ногой»- передают мяч др другу ногой(р-2 м) 3 «кто выше прыгнет»-прыжки на скакалке

			п/и: «охотники и утки».		эстафета: полоса препятствий	п/и: «не оставайся на земле».
--	--	--	-------------------------	--	------------------------------	-------------------------------