

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол №6 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ

на 2022 – 2023 учебный год

Инструктор по физической культуре:

Володина Е.В.

г. Биробиджан 2022 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цели и задачи реализации Программы.....	4
3.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
4.	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3 – 7 лет.....	6 – 12
5.	Планируемые результаты освоения Программы.....	13 – 15
6.	Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» Физическая культура.....	16 – 42
7.	Программно – методическое обеспечение программы.....	43 – 45
8.	Литература.....	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 11». Содержание программы соответствует ФГОС ДО и является нормативным документом, обязательным к исполнению инструктором по физической культуре.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

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

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

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

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Основные цели и задачи:

- 1.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 2.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- 3.** Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- 4.** Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- 5.** Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- 6.** Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОАНИЮ ПРОГРАММЫ

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

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

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

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

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Этую же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3–4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина согнута.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Частота дыхания за минуту

(количество раз)

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

Сердечно – сосудистая система. Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звенями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устраниТЬ беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

- 1.** Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 2.** Ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- 3.** Лазать и ползать по горизонтальной поверхности.
- 4.** Отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте, с продвижением вперед.
- 5.** Метать мешочки с песком и мячи диаметром 15-20 см.
- 6.** Отталкивать мячи при катании, бросании.
- 7.** Ловить мяч двумя руками одновременно.
- 8.** Правильно обхватывать перекладину во время лазанья.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

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

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляясь, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами

3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- 15.** Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
- 16.** Плавать произвольно на расстоянии 15 м.
- 17.** Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- 18.** Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Скорость бега (с): 300м	—			Без учета времени		
Гибкость наклона из и.п. сед н.вм	М	—		2-3	3-6	4-8
	Д	—		4-6	5-7	5-10

Мешочек с песком ср., ст.-150гр; подг.-200гр.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 неделя	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».
5 неделя	Упражнять в ходьбе друг за другом; упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Бабочки».	Без предметов	1. Ходьба по плоской поверхности	«Паучки»	Ходьба в колонне по одному

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузничики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
НОЯБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	1.Равновесие «В лес по тропинке». 2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному. Бег, руки в стороны. Ходьба и бег в чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мышки в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «Поровненской дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу инструктора и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с флагжками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
5 неделя	Развивать глазомер, ловкость и точность движений. Упражнять в перешагивании через предметы.	Ходьба и бег в колонне по одному, с чередованием. Бег врассыпную. Ходьба на носках, пятках.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Метание мешочеков в цель. 2. Перешагивание через предметы «Перешагни, не задень»	Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игра «Найди лису»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки - попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, бег врассыпную ; в прыжках на двух ногах между предметами ; в прокатывание мяча , развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползание под дугу, не касаясь руками пола; сохранений устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Ползание под дугу; Равновесие «По тропинке»	Подвижная игра «Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному.
5 неделя	Упражнять в перешагивании через предметы. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в прокатывании мяча. Развивать психические процессы.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба полуприсядь, в обратном направлении.	Общеразвивающие упражнения с флагжками	Перешагивание через «кочки» Прокатывание мяча «Закати мяч в воротца»	Подвижная игра «Найди свой цвет»	ИМП «Укрась елочку»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложеному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	ОРУ с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	ОРУ без предметов	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагком» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиках.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врасыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косячкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мышки в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 неделя	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флагшками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол.	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
5 неделя	Упражнять в перешагивании через предметы. Развивать координацию движений.	Ходьба и бег с чередованием. Упражнение «Бабочки», «Самолет», «Лягушки».	ОРУ без предметов	Перешагивание через набивные мячи.	Подвижная игра «Мышки и кот»	«Найди кошку»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Средняя группа

Сентябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х. и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н. от пола и мягким приземлении.		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н. при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		Упражнять в х. колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезание под шнур; упражнять в сохранении равновесия при х. по уменьшенной площади опоры.		Повторение пройденного материала.	
I	X. в чередовании с б. <i>ОРУ № 1</i>	X. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки». <i>ОРУ № 2</i>	X. в колонне по 1му мж.2мя линиями; б. врассыпную. <i>ОРУ № 3</i>	X. в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; б. врассыпную. <i>ОРУ № 4</i>	X. в чередовании с б. Бег врассыпную. <i>ОРУ №1</i>					
Части занятия	1. X. б. м/у 2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр. вверх с 2х ног на месте и с поворотом вправо, влево.	1. X. и б. м/у 2мя линиями Ш 20см. 2. Пр. с 2x ног с продвижение м вперед 3-4м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др. др. ст. на коленях, сидя на пятках R2м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др. др. сед н. врозь. 3. Ползание на низких четвереньках R-5м.	1. Прокатывание мяча др. др. 2мя р. ст. на коленях R-2м. 2. Подлезание под шнур, не касаясь р. пола. 3. Ползание с 2x н. с продвижением вперед м/у предметами В-50см-3-4м.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р. ст. на коленях R-2м. 2. Ползание под дугу. 3.Пр. с 2x н. с продвижением вперед м/у предметами В-50см-3-4м.	1.Подлезание под шнур, не касаясь р. пола. 2. X. на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 3.Пр. с 2x н. с продвижением вперед м/у предметами В-50см-3-4м.	1. X. на носках под шнур, не касаясь р. пола. 2. X. на носках по доске, лежащей на полу. 3. Пр. с 2x н. с продвижением вперед.	1. X. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м 2. Прокатывание мяча др. др. ст. на коленях.	1. X. и б. м/у 2мя линиями Ш-20см. 2. Пр. «Достань до предмета».
	П/И «Найди себе пару!»		П/И «Самолеты»		П/И «Огуречик, огурчик»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Хитрая лиса»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		ИМП	

Октябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягким приземлении в пр. с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после х. и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н. в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч др. др., развивать точность.		Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.		Упражнять в х. и б. колонной по 1му, в х. б. врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь р. пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры.		
I	Х. б. с препятствием <i>ОРУ № 5</i>		Х. с командой по местам в шеренгу. Б. <i>ОРУ № 6</i>		Х. в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 7</i>		Х. б. в колонне и врассыпную. <i>ОРУ № 8</i>		
Части занятия	II	1. Х. по скамье р. на пояс по середине присед р. в стороны. 2. Пр. с 2х н. с продвижением вперед до кубика.	1. Х. по скамье с мешочком на голове, р. на пояс. 2. Пр. на 2х н. до предмета, перепрыгнуть.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прокатывание мяча м/у предметами.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прокатывание мяча м/у предметами.	1. Прокатывание мяча прямо 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.	1. Подлезание под дугу 2. Пр. с 2х н. с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек	1. Ползание под дугу В- 50см 2. Х. ч/з кубики 3. Пр. м/у предметами на 2х н.	1. Подлезание под шнур, В- 40см с мячом в руках 2. Прокатыванием мяча по дорожке, затем пробежать за мячом
	П/И «Кот и мыши»		П/И «Автомобили»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Кот и мыши»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Ноябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х. и б. м/у предметами; в пр. на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.		Упражнять в х. и б. по кругу, в х. и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н. в пр.; в прокатывании мяча.		Упражнять в х. и б. с изменением направления движ; в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоких четвереньках.		Упражнять в х. и б. с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие.		Повторение пройденного материала		
I	Х. и б. м/у кубиками. <i>ОРУ № 9</i>		Х. и б. по кругу с поворотом в др. сторону по сигналу; х. и б. врассыпную, на носках. <i>ОРУ № 10</i>		Х. с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, р. на пояс. <i>ОРУ № 11</i>		Х. и б. по сигналу принять любую позу. <i>ОРУ № 12</i>		Х. и б. по кругу с поворотом в др. сторону по сигналу; х. и б. врассыпную, на носках. Комплекс ОРУ №10 Игровые упражнения «Лягушки», «Бабочки»		
Части занятия	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з кубики 2. Пр. с 2х н. с продвижение м вперед м/у предметами	1. Х. по скамье с мешочком на голове р. в сторону 2. Пр. на 2х н. ч/з 5-6 шнурков 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя	1.Пр. на 2х н. ч/з 5-6 шнурков 2. Прокатывание мячей др. др. ст. на коленях	1.Пр. с 2х н. с продвижение м вперед м/у предметами 2. Передача мяча др. др. снизу R-1.5M	1. Отбивание мяча о пол 2мя руками. 2. Ползание по скамье	1. Отбивание мяча о пол 2мя, 1й р. 2. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» 3. Пр. с 2х н. с продвижением вперед м/у предметами	1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку 2. Х. по скамье боком р. на пояс	1. Х. по скамье боком на середине присед р. вперед 2. Ползание по скамье на четвереньках 3. Пр. на 2х н. до предмета	1. Х. по скамье, перешагивая ч/з кубики 2. Прыжки на 2х ногах ч/з 5-6 шнурков.	1. Ползание по скамье 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.
	П/И «Салки»		П/И «Самолеты»		П/И «Лиса и куры»		П/И «Цветные автомобили»		П/И Автомобили		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		ИМП		

Декабрь

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Развивать внимание детей при выполнении заданий в х. и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча м/у предметами.		Упражнять в х. колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др. др.; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х. и б.; учитьциальному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
Части занятия	I	Х. и б .в колонне по одному, врассыпную по сигналу в колонну. <i>ОРУ № 13</i>		Х. и б. по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков <i>ОРУ № 14</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 15</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Х. по канату по прямой 2. Пр.ч/з кубики 5-6шт., руки свободно	1. Х. по канату по кругу 2. Прыжки ч/з кубики - 5-6шт., руки свободно 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Прыжки со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Пр. со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке - ширина 20см.	1. Передача мяча снизу др. др. R-1,5 м. 2. Ползание на высоких четвереньках.	1. Передача мяча снизу др. др. R-1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках по скамье. 3. Х.с перешагиванием ч/з предметы	1. Ползание на животе по скамейке, хват сбоку. 2. Х. по скамье приставным шагом, руки за голову	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Х. по скамье на середине присед, хлопок 3. Пр. с 2х н. с продвижением вперед до предмета
		П/И «Лиса и куры»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «Птичка и кошка»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Январь

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

Февраль

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. м/у предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Упражнять детей в х. и б. врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	
I		X. в колонне по одному, х. и б. м/у предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. <i>ОРУ № 21</i>		X. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присед на руки, на колени. <i>ОРУ № 22</i>		X. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 23</i>		X. в колонне по одному б. врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <i>ОРУ № 24</i>	
Части занятия	II	1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр. ч/з предметы	1.Х.перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н. с продвижением вперед вдоль каната вправо, влево 3.Передача мяча снизу др. др. R-2м	1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. предметами	1.Пр. на 2х н. ч/з шнурь 2.Передача мяча снизу др. др. стоя на коленях 3.Х. на носках, руки на пояс	1.Передача мяча др. др. 2.Ползание на четвереньках по скамье	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр. с 2х ног с продвижением вперед м/у предметами	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х. перешагивая ч/з предметы	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х. по скамье приставным шагом, на середине присед, р. вперед 3.Пр. на правой, левой н. до предмета
		П/И «Котята и щенята»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Воробушки и автомобиль»		П/И «Перелет птиц»	
III		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Март

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

Апрель

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. в колонне по одному, х. и б. врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Упражнять в х. и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и. п. в прыжках в длину с места.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х. и б. врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	X. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. врассыпную. <i>ОРУ № 29</i>	X. в колонне по одному и б. врассыпную. <i>ОРУ № 30</i>	X. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <i>ОРУ № 31</i>	X. в колонне по одному, х. и бег врассыпную; «Лошадки!» х. высоко поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 32</i>				
	II	1. Х. по доске с мешочком на голове. 2. Пр. с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2. Пр. с 2х н. ч/з шнурки 5-6шт 3. Метание мешочка в горизонтальную цель	1. Пр. в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Отбивание мяча одной рукой	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мячей в горизонтальную цель 3. Отбивание мяча одной рукой	1. Метание мешочка на дальность 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках	1. Метание мешочка на дальность 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках 3. Пр. с 2х ног с продвижением вперед 3м.	1. Х.по доске «лилипутами» 2. Прыжки с 2х ног из обруча в обруч	1. Х.по скамье приставным шагом, р. на пояс, на середине присед, р. вперед. 2. Прыжки на 2х ногах между предметами.
		П/И «Пробеги тихо»		П/И «Совушка»		П/И «Совушка»		П/И «Птички и кошка»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Май

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.		Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. врассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.		Повторить х. и б. с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.		Повторение пройденного материала.		
I	Х. и б. парами, х. и б. врассыпную. Перестроение в три колонны. OPU № 33		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. врассыпную. OPU № 34		Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р. на пояс; б. врассыпную. OPU № 35		Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприсядь, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному. OPU № 36		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. врассыпную. ОРУ №33		
Части занятия	II	1.Х. по доске «лилипутами» 2.Пр. на 2х. н. ч/з шнуры 5-6шт	1.Х. по скамье приставным шагом, р. на пояс, на середине присед, р. вперед 2.Пр. на 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Проатывание мяча м/у предметами	1.Пр. в длину с места ч/з канат 2.Передача мяча др. др.	1.Пр. ч/з скакалку 2.Передача мяча др. др. R-2м 3.Метание мешочка на дальность	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье хват сбоку	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр. ч/з скакалку	1.Х. по скамье с мешочком на голове, р. в стороны 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр. ч/з скакалку	1.Лазание по гимн. стенке 2.Х. по доске на носках, р. за голову	1. Метание мешочка в вертикальную цель. 2. Прыжки в длину с места через канат.	1. Х. по доске «лилипутами» 2. Передача мяча друг другу – R 2м.
	П/И «Котята и щенята»		П/И «Котята и щенята»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Хитрая лиса»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		ИМП	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Старшая группа.
Сентябрь

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. колонной по 1му, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр. с продвижением вперед и передачи мяча.		Повторить х. и б. м/у предметами; упражнять в х. на носках; развивать координацию движений в пр. в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх.		Упражнять в х. с высоким подниманием колено, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн. скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х. по уменьшенной площади опоры.		Разучить х. и б. с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. в равновесии и прыжках.		Повторение пройденного материала.	
Части занятия	I	X. на носках р. на пояс, б. по сигналу врассыпную, перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ №1</i>		X. в колонне по 1му на носках, р. на пояс; х. и б. между предметами R40см. <i>ОРУ №2</i>		X. с высоким подниманием колен, р. на пояс. Б. в колонне по 1му до 1мин. <i>ОРУ №3</i>		X. с перекатом с пятки на носок. <i>ОРУ №4</i>		X. на носках р. на пояс, б. по сигналу врассыпную, перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ №1</i>	
	II	1. Х. по скамье ч/з предметы, р. на пояс. 2. Пр. на 2х н. с продвиж. вперед 4м. 3. Передача мяча др. др. снизу R-2м.	1. Х.по скамье ч/з предметы, р. за головой. 2. Пр .с 2х н. с продвижением вперед м/у предметами «змейкой» 3. .Передача мяча др. др. с отскоком о пол.	1. Пр. на 2х н. «Достань до предмета» 2. Подбрасывание малого мяча 2мя р. 3. Б. в среднем темпе 1,5 мин.	1. Пр. в высоту с места «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком. 3. Ползание на низких четвереньках м/у предметами.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х. по канату боком 3. Ползание на низких четвереньках м/у колен.	1. Передача мяча др. др. из-за головы. 2. Х. по канату боком 3. Х. по канату боком	1. Пролезание в обруч боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы. 3. Пр. на 2х н. с мешочком на голове. 3. Пр. с 2х н. с продвижением вперед R-4м.	1. Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 3. Пр. с 2х н. с продвижением вперед R-4м.	1. Х. по скамье ч/з предметы, р. на пояс. 2. Передача мяча др. др. снизу R-2м.	1. Пр. в высоту с места «Достань до предмета» 2. Х. по канату боком приставным шагом, р. на пояс.
		П/И «Мышеловка»		П/И «Фигуры»		П/И «Удочка»		П/И «Мы веселые ребята»		П/И «Мышеловка»	
III		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		ИМП	

Октябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в ходьбе приставным шагом по скамье; в пр. и передаче мяча.		Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движения при передачи мяча.		Повторить х. с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять в х. парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I Х. и б. 1мин. <i>ОРУ № 5</i>		Х. с сигналом поворот, б. с препятствием. <i>ОРУ № 6</i>		Х. и б. в медленном и быстром темпе. <i>ОРУ № 7</i>		Построение по 2, х. парами по сигналу поворот, бег в 1колонне, б. врассыпную. <i>ОРУ № 8</i>	
	II 1. Х. по скамье боком приставным шагом, р. на пояс. 2. Пр. ч/з корот. шнурки d=50см, 4-5 шт. 3. Передача мяча друг другу от груди.		1. Х. по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы. 2. Прыжки на 2х н. вправо, влево, ч/з канат. 3. Передача мяча от груди.		1. Пр. со скамьи. 2. Ползание по скамье на низких четвереньках 2. Передача мяча др. др. от груди. 3. Ползание на низких четвереньках 3. Передача мяча др. др. из-за головы		1. Метание мяча в горизонтальную цель – R 2,5м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь руками пола. 3. Х.ч/з предметы руки на пояс.	
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Гуси – лебеди»	
	III Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Ноябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить х. с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др. др.		Упражнять в х. с изменением направления движ., б. между предметами; повторить пр. попеременно на пр. лев. ноге. с продвиж. вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча между предметами.		Упражнять в х. с изменением темпа движ., в б. между предметами, в равновесии; повторить упр. с мячом.		Повторить х. с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.		Повторение пройденного материала		
Части занятия	I	Х., бег высоко поднимая колено, врассыпную, между предметами. ОРУ № 9		Х. в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б. между предметами. ОРУ № 10		Х. с ускорением и замедлением темпа движ. по сигналу; б. между предметами. ОРУ № 11		Х. и б. в чередовании. ОРУ № 12		Х., бег высоко поднимая колено, врассыпную, между предметами. ОРУ №10	
	II	1. Х. по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр. на пр. лев. ноге 3. Передача мяча 2-мя руками снизу R - 2-2,5м	1. Х. по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Прыжки по прямой 2 прыжка на 2х ногах, 2 на пр. ноге. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Прыжки с продвижением вперед на пр. лев. ноге 2. Ползание на животе по скамье, хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Прыжки с продвижением вперед на пр. лев. ноге 2. Ползание на низких четвереньках, касаясь обруча 3. Х. по скамье боком	1. Ведение мяча прямо 2. Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь пола 3. Х. на носках р. за голову, между предметами	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3. Х. на носках р. за голову, между предметами	1. Подлезание под шнур В-40см боком, не касаясь пола 2. Прыжки на пр. лев. ноге - 2 прыжка на пр. н., 2 пр. на лев. н. 3. Прыжки на руки за голову, между предметами	1. Подлезание под шнур прямо и боком 2. Прыжки на пр. лев. ноге - 2 прыжка на пр. н., 2 пр. на лев. н. 3. Х. на носках руки за голову, между предметами	1. Ходьба по скамье, перекладывая малый мяч вокруг себя. 2. Прыжки с продвижением вперед на пр. лев. ноге	1. Передача мяча 2-мя руками снизу R - 2-2,5м 2. Ведение мяча прямо
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Мышеловка»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		ИМП	

Декабрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1
Задачи	Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию друг от др.; разучить х. по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.		Упражнять в х. и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др. сторону; повторить пр. попеременно на пр. лев. н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.		Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х. и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гимн. стенку; в равновесии и прыжках.	
I	Х. в колонне; б. в колонне по одному м/у предметами. <i>ОРУ № 13</i>		Перестроение в колонну по одному в круг <i>ОРУ № 14</i>		Х. и б. с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 15</i>		Х. и б. по кругу с поворотом в др. сторону. <i>ОРУ № 16</i>	
Части занятия	II 1. Х. по наклонной доске, прямо, р. в стороны 2. Х. по скамье приставным шагом, р. на пояс 3. Прыжки на 2х ч/з предметы 4. Передача мяча др. др. 2мя р. из-за головы R-2.5м	1. Х. по наклонной доске, прямо, р. в стороны 2. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы, р. на пояс 3. Прыжки на 2х ногах м/у предметами	1. Пр. с ноги на ногу 2пр. на пр. 2пр. на лев. ноге 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя руками. 3. Ползание на низких четвереньках м/у предметами	1. Пр. с ноги на ногу 2пр. на пр., 2пр. на лев. ноге 2. Ползание, подталкивая мяч головой 3. Прокатывание мяча.	1. Передча м. др. др. снизу 2. Ползание по скамье на животе хват с боков. 3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. в стороны	1. Передча м. др. др. снизу, ловля с хлопком 2. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине 3. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове	1. Лазание на гимн. стенку 2. Х. по скамье, перешагивая ч/з предметы, р. на пояс 3. Пр. на 2х н. м/у предметами	1. Лазание на гимн. стенку 2. Х. по скамье, разноименным способом 2. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове 3. Пр. на 2х н. м/у предметами с зажатым мешочком м/у ног.
	П/И «Ловишка с ленточками»		П/И «Мороз красный нос»		П/И «Охотник и зайцы»		П/ И «Хитрая лиса»	
	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	
	III							

Январь

№ недели	2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х. и б. между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х. и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить х. и б. по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить х. и б. между предметами; упражнять в передаче мяча др. др.; повторить задание в равновесии.		Повторить х. и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн. стенку.	
I	Построение в шеренгу. Х. и б. между предметами. <i>ОРУ № 17</i>		Ходьба и бег по кругу. <i>ОРУ № 18</i>		Ходьба в колонне по одному между предметами; бег вразсыпную. <i>ОРУ № 19</i>		Х. и б., по сигналу поворот <i>ОРУ № 20</i>	
Части занятия	II	1. Х. и б. по наклонной доске 40-20 см 2. Прыжки с ноги на ногу, 2пр. на пр. 2 пр. на лев. 3. Передача мяча др. др. снизу	1. Х. по наклонной доске 40-20 см 2.Прыжки на 2х ногах между предметами 3. Передача мяча др. др. снизу	1. Прыжки в длину с места 2.Подлезание под дугу, толкая мяч головой 3.Подбрасывание мяча вверх	1. Пр. в длину с места 2.Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 3.Передача мяча др. др. снизу	1. Передача мяча др. др. от груди 2.Пролезание в обруч боком 3.Ходьба с перешагиванием ч/з предметы, руки на пояс	1. Передача мяча др. др. 2.Пролезание в обруч пр. и лев. боком 3.Ходьба с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазанье на гимн. стенку 2.Х. по скамье руки за голову 3.Прыжки ч/з шнурсы с 2х ног 4. Ведение мяча 1 рукой по прямой
	П/И «Медведи и пчелы»		П/И «Совушка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/ И «Хитрая лиса»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Февраль

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в ходьбе и б. врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х. на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину		Повторить х. и б. по кругу, взявшись за р.; х. и б. врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять в х. и б. м/у предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее.		Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн. стенку; в сохранении равновесия при х. и повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом.		
I	Ходьба и бег по сигналу врассыпную и со сменой направления. <i>ОРУ № 21</i>		Х. и б. по кругу, взявшись за р.; х. и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 22</i>		Х. и б. между скамей. <i>ОРУ № 23</i>		Х., продолжительный бег с изменением направления, х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 24</i>		
Части занятия	II	1. Х. по скамье, р. в стороны 2. Прыжки ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы	1. Бег по скамье 2. Прыжки с 2х ног ч/з кубики правым и левым боком 3. Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 3. Ползание под дугу	1. Пр. в длину с места 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Передача мяча др. др. одной рукой с отскоком о пол	1. Метание мешочка в вертикальную цель пр. и лев. рукой, R- 3м 2. Подлезание под шнур, высота 40см 3. Перешагивание ч/з шнур, высота 40см	1. Метание мешочка в вертикальную цель пр. и лев. рукой, R- 3м 2. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине. 3. Х. на носках между предметами, прыжки ч/з шнурь	1.Лазанье на гимн. стенку, разноим. способом 2.Х. по скамье «клипрутами», руки на поясе. 3. Прыжки с н. на н., 2пр. на пр. н. 2 пр. на лев. н. 4. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед	1.Лазанье на гимн. стенку одноим. способом 2. Х. по скамье, руки за голову 3.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя руками.
	П/И «Охотники и зайцы»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Мышеловка»		П/И «Гуси – лебеди»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

Март

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х. в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х. по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мяча, развивая ловкость и глазомер.		Повторить х. и б. по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжки в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании между предметами.		Повторить х. со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимн. скамье, в равновесии и прыжках.		Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		
Части занятия	I	Х. и б. по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ № 25</i>		Х. и б. по кругу с изменением направления движения; х. и б. между предметами. <i>ОРУ № 26</i>		Х. со сменой темпа по сигналу; х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>		Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 28</i>	
	II	1.Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р. на пояс 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Передача мяча др. др. и ловля его после отскока от пола	1.Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р. на пояс 2.Пр. на 2х н. ч/з предметы: 5-6шт 3.Передача мяча др. др. и ловля его с хлопком после отскока	1.Прыжки в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2.Метание мешочка в вертикальную цель пр. и лев. рукой 3.Ползание на четвереньках между предметами	1.Прыжки в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2.Метание мешочка в вертикальную цель пр. и лев. рукой 3.Ползание на четвереньках по прямой	1.Ползание на высоких четвереньках по скамье 2.Х. по скамье с поворотом на середине	1.Ползание на четвереньках по скамье 2.Х. по скамье с поворотом на середине	1.Подлезание под шнур боком 2.Мешание мешочка в горизонтальную цель, R- 3м 2.Ползание на высоких четвереньках между предметами	1.Мешание мешочка в горизонтальную цель, R- 3м 2.Ползание на высоких четвереньках между предметами 3.Х., перешагивая ч/з предметы
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стоп»		П/И «Не оставайся на полу»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Апрель

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить х. и б. по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х. по повышенной опоре; упражнять в прыжках.		Повторить х. и б. м/у предметами; разучить пр. с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручем.		Х. и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х. и б. м/у предметами; закреплять навыки лазанья на гимн. стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.		
Части занятия	I	X. перешагивая ч/з шнуры, б. врассыпную. <i>ОРУ № 29</i>	X. и б. м/у предметами. <i>ОРУ № 30</i>	X. и б. с заданием, х. и б. с перешагиванием ч/з кубики. <i>ОРУ № 31</i>	X. и б. м/у предметами. <i>ОРУ № 32</i>				
	II	1. Х.по скамье, р. в стороны 2. Пр. ч/з кубики 3. Передача мяча др. др. из-за головы	1. Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2. Пр. на 2х н. с продвижением вперед и с препятствием 3. Подбрасыван малого мяча одной р. и ловля его двумя р.	1. Пр. ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2. Прокатывание обруча др. др. 3. Пролезание в обруч прямо и боком	1. Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н. 2. Прокатывание обруча др. др. 3. Пролезание в обруч прямо и боком	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м 2. Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3. Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1. Метание мешочков в вертикальную цель 3м 2. Х.по скамье «лилипутами» 3. Ползание по скамье на высоких четвереньках	1. Лазание на гимн. стенку произвольным способом 2. Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед 3. Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р. на пояс.	1. Лазание на гимн. стенку произвольным способом 2. Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н. 3. Х. на носках м/у предметами, р. на пояс.
	П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стой»		П/И «Удочка»		П/И «Горелки»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

Май

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя											
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2										
Задачи	Упражнять в х. и б. с поворотом в др. сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.		Упражнять в х. и б. с перешагиванием ч/з предметы; разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.		Упражнять в х. и б. между предметами и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом; повторить упр. в равновесии и с обручем.		Повторить х. с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скамье на животе; повторить прыжки между предметами.		Повторение пройденного материала											
I	Х. и б. с поворотом в др. сторону. <i>ОРУ № 33</i>		Х. и б. с перешагиванием ч/з шнурь <i>ОРУ № 34</i>		Ходьба и бег между предметами. <i>ОРУ № 35</i>		Х. и б. с изменением темпа движения. <i>ОРУ № 36</i>		Х. и б. с поворотом в др. сторону. <i>ОРУ № 34</i>											
Части занятия	II 1. Х. по скамье, перешагивая ч/з предметы 2. Прыжки с 2х ног с продвижением вперед 3. Отбивание мяча о стену одной р. и ловля 2мя, R- 2 м.		1. Х. по скамье приставным шагом на середине присед 2. Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге с продвижением вперед		1. Пр. в длину с разбега 2. Передача мяча др. др. от груди 3. Ползание на высоких четвереньках		1. Пр. в длину с разбега 2. Попадание мяча в кольцо R-1м 3. Ползание под дугу		1. Отбивание мяча о пол одной рукой 2. Подбрасывание мяча вверх 1 рукой 2. Пролезание в обруч правым, левым боком 3. Х. по скамье приставным шагом, на середине присед		1. Отбивание мяча о пол одной рукой 2. Подбрасывание мяча вверх 1 рукой ловля 2-мя р. 3. Пролезание в обруч пр. и лев. боком (работа в паре) 4. Х. по скамье с мешочком на голове		1. Ползание по скамье на животе 2. Х. с перешагивание ч/з предметы 3. Ходьба с перешагиванием ч/з предметы 3. Прыжки на 2х ногах между предметами		1. Ползание по скамье на животе 2. Х. с перешагивание ч/з предметы 3. Прыжки на 2х ногах между предметами		1. Х. по скамье, перешагивая ч/з предметы 2. Пролезание в обруч правым, левым боком 3. Отбивание мяча о пол одной рукой		1. Прыжки на 2x ногах между предметами 2. Пролезание в обруч 3. Ползание по скамье на животе	
	П/И «Мышеловка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Караси и щука»		П/И «Хитрая лиса»											
III	ИМП		Упражнение на дыхание		ИМП		Упражнение на дыхание		ИМП											

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Подготовительная к школе группа.

Сентябрь

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с бега на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передаче мяча.		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и подлезание под шнур, не задевая его.		Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр. с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье.		Упражнять в чередовании х. и б. по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при х. по скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки ч/з шнурсы.		Повторение пройденного материала	
I	X. в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б. врассыпную; х. и б. с различным положением рук; б. до 60с.; перестроение в колонну по 2. <i>ОРУ № 1</i>	X. в колонне по 1му с изменением положения р. по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х. и перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 2</i>	X. в колонне по 1му. Бег в умеренном темпе. Перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 3</i>	Xодьба и бег по кугу в чередовании по сигналу. <i>ОРУ № 4</i>	X. в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м, бег. Бег в умеренном темпе. <i>ОРУ № 2</i>					
Части занятия	I 1. X. по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнурсы 6-8 шт., R40см. 3. Передача мяча др. др. из-за головы 3м. 12-15р II 1. Х.по скамье боком ч/з предметы. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см 3. Передача мяча др. др. из-за головы 3м. 12-15р	1. Прыжки с доставанием предмета. 2. Передача мяча др. др. ч/з шнур из-за головы. 3. Подлезание под шнур, не задев пол и шнур.	1. Прыжки на 2х ногах между предметами, R 50см 2. Передача мяча др. др. снизу 3. Подлезание по скамье на высоких четвереньках.	1. Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя. 2. Передача мяча др. др. снизу 3. Подлезание по скамье на высоких четвереньках.	1. Подбрасывание мяча пр. лев. Р., ловля 2мя. 2. Передача мяча др. др. снизу 3. Х. по скамье с хлопком под прямой н., р. в стороны.	1. Подлезание по скамье на низких четвереньках. 2. Х. по скамье на высоких четвереньках. 3. Х. по скамье с хлопком.	1. Пролезание в обруч, пр. лев. Боком. 2. Х. боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт. 3. Прыжки из обруча в обруч 8-10шт	1. Х.по скамье боком ч/з предметы. 2. Передача мяча др. др. снизу. 3. Подлезание по скамье на высоких четвереньках.	1. Прыжки на 2х ногах ч/з шнурсы 6-8 шт. 2. Подлезание по скамье на высоких четвереньках. 3. Передача мяча др. др. из-за головы 3м.	
	П/И «Ловишки»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Не попадись»		П/И «Удочка»	
III	Дых. упр.		Дых. упр.		ИМП		ИМП		Дых. упр.	

Октябрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Закреплять навыки х. и б. м/у предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр. с мячом.		Упражнять в х. с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н. в пр. со скамьи; развивать координацию движений в упр. с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при х. по уменьшенной площади опоры.		Закреплять навык х. со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упр. в равновесие при х. по повышенной опоре.		
I	Х .и б. в колонне по 1му м/у предметами. <i>ОРУ № 5</i>		Х. с изменением направления движения; б. с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 6</i>		Х. в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р. на пояс. <i>ОРУ № 7</i>		Х. в колонне по 1му, по сигналу смена темпа движения. Б. врассыпную. <i>ОРУ № 8</i>		
Части занятия	II	1. Х. по скамье, р. за голову; на середине присед, р. в стороны. 2. Пр. на пр. лев. н. ч/з шнурь 6-8шт R- 40см. 3. Подбрасывани е малого мяча вверх и ловля его 2мя р.	1. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р. на пояс. 2. Пр. с 2х н. с продвижением вправо влево ч/з шнур. 3. Передача мяча др. др. с хлопком.	1. Пр. с высоты 40см на мат. 2. Отбивание мяча 1й р. на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на высоких четвереньках «помедвежьи» прямо.	1. Пр. с высоты 40см на мат. 2. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р. 3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ведение мяча прямо. 2. Ползание по скамье хват сбоку. 3. Х.погимн.бревну.	1. Ведение мяча м/у предметами 6-8 шт. 2. Ползание на низких четвереньках подталкивая мяч головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м. 3. Х. по гимн. бревну.	1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром 50см подталкивая мяч головой набивной мяч. 2. Пр. на пр. лев. н. м/у предметами 5-6шт. R-50см 3. Х. по скамье хлопая спереди, сзади.	1. Ползание по скамье с мешочком на спине. 2. Пр. с 2х н. с продвижением вперед м/у предметами, в конце прыгнуть в обруч. 3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. на пояс.
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Удочка»		
	III	Дых. упр.		Дых. упр.		Малоподвижная игра		Дых. упр.	

Ноябрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Закреплять навык х. и б. по кругу; упражнять в х. по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр. ч/з шнур; повторить эстафету с мячом.		Упражнять детей в х. с измен. направл. движ.; пр. ч/з скакалку; передаче мяча др. др.; ползании по скамье на низких четвер. с мешочком на спине.		Упражнять в х. и б. змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.		Закреп. навык х. и б. м/у предмет., развивая координацию движ. и ловкости; разучить в лазаньи на гимн. стенку переход с одного пролета на др; повт. пр., равновес.		Повторение пройденного материала	
I	X. и б. по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ. ОРУ № 9	X. в колонне по одному, с изм. напр. по сигналу; с упр. для р. (на носках, шир. шагом) ОРУ № 10	X. и б. в колонне по 1му м/у кубиками 6-8 шт., поставл. в 2 линии по 2м сторонам зала; б. врассып. ОРУ № 11	X. и б. между предметами ОРУ № 12	X. в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высок. подним. колен, р. на пояс. ОРУ №7					
II	1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате 2. Пр. на 2х н. ч/з шнуры 6-8шт.	1.Х. по канату боком, руки за голову 2.Пр. на пр. и лев. ноге вдоль каната	1.Пр. ч/з скакалку 2. Ползание по скамье на четвереньках с мешочком на спине 3. Передача мяча из-за головы	1.Пр. ч/з скакалку 2.Ползание, подталкивая набивной мяч 3. Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)	1. Ведение мяча прямо и между предметами 2.Ползание, подталкивая набивной мяч 3. Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)	1. Метание мешочка в цель R 3-4м 2.Ползание «по-медвежьи», хлопнуть над головой 3.Х.на носках, р. за головой между предметами	1. Лазание на гимн. стенку с переходом на др. пролет 2. Пр. с 2х н. ч/з шнур в пр. влево 3. Х. по скамье боком на середине присед 4. Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока	1. Лазание на гимн. стенку с переходом на др. пролет 2.Х.на носках 3. Попадание мяча в корзину от груди	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Ведение мяча м/у предмет. 6-8 шт. 3. Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока.	1. Передача мяча др. др. с хлопком. 2. Ползание по скамье на четвереньках с мешочком на спине.
	П/И «Догони свою пару»		П/И «Фигуры»		П/И «Перелет птиц»		П/И «Фигуры»		П/И «Хитрая лиса»	
III	Дых. упр.		Дых. упр.		ИМП		Дых. упр.		Дых. упр.	

Декабрь (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в х. с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х. в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениям с мячом.		Упражнять в х. с изменением темпа движ. с ускорением и замедлением, в пр. на пр. и лев. н. попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.		Повторить х. с изменением движ. С ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Повторить х. и б. по кругу с поворотом; упражнять в ползании по скамье на высоких четвереньках; повторить упр. в пр. на равновесие.		
I	Х. и б. м/у предм.; б. с ускорением. <i>ОРУ № 13</i>		Х. в колонне по 1му, по сигналу х. шир. свободным шагом; следующий сигнал х. мелким шагом р. на пояс. <i>ОРУ № 14</i>		Х.. в колонне по 1му с изменением темпа движ. с ускорением и замедлен.; чередование х. и б. <i>ОРУ № 15</i>		Х. и б. по кругу по сигналу смена направления движения. <i>ОРУ № 16</i>		
Части занятия	II	1. Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 2. Пр. с 2х н. с продв. вперед м/у предметами 3. Побрасывание малого мяча вверх одной р. и ловля его 2мя.	1. Х. по скамье, р. на пояс на середине присед р. вперед 2. Передача мяча др. др. 3. Пр. на пр. лев. ноге с продвиж. вперед вдоль каната	1. Пр. напр. лев. н. попеременно продвигаясь вперед 2. Эстафета «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамье на низких четвереньках	1. Пр. м/у предм.: на 2х н., на пр. лев. н. 2. Прокатывание мяча м/у предм. 3. Ползание под шнур прав. и лев. боком, не касаясь края В-50	1. Подбрасывани малого мяча пр. и лев. р. вверх и ловля его 2-мя 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку. 3. Х. по гимн. бревну, приставляя пятку к носку др. р. в стороны	1. Передача мяча в парах R - 1,5м 2. Ползание на низких четвереньках м/у предметами 3. Пр со скамьи на мат	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове р. на пояс. 3. Пр. на 2х н. с мешочком м/у колен.	1. Лазанье по гимн. стенке с переходом на др. пролет 2. Х. с перешаг. ч/з предметами высоко поднимая колено р. за голову 3. Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед
	П/И «Хитрая лиса»		П/И «Салки с ленточкой»		П/И «Попрыгунчики – воробушки»		П/ И «Хитрая лиса		
III	Дых. упр.		Дых. упр.		ИМП		Дых. упр.		

Январь (подготовительная группа)

№ недели		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить х. и б. по кругу, врас. с остановкой по сигналу; упр. на равновесие при х. по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н. ч/з препятствие.		Повторить х. с выполнением заданий для р.; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упр. с мячом и ползании по скамье.		Упражнять х. и б. с перешагиванием ч/з шнур; развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом; повторить лазанье под шнур.		Упражнять в х. в колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х м/у предметами; повт. упр. на равновесие и прыжках.		
I	Х. в колонне по 1му, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; б. врас. с остан. по сигналу. <i>ОРУ № 17</i>	Х. в колонне по 1му, по команде задание для р. за голову, на пояс, вверх; х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 18</i>	Х. в колонне по 1му по сигналу широким, коротким шагом, подскоками. <i>ОРУ № 19</i>	Х. в колонне по 1му с изменением направ. движ., х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 20</i>					
Части занятия	II	1. Х. по гимн. бревну с мешочком на голове произвольно 2.Пр. ч/з предметы 3.Ведение мяча 1й рукой в движении	1.Х. по скамье, с хлопком спереди, сзади 2.Пр. из обруча в обруч. 3.Прокатывание мяча м/у предметами	1.Прыжки в длину с места 2.Игра «Собачка» 3.Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч	1.Пр. в длину с места 2.Бросание мяча о стену ловля его после отскока о пол, 3. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	1.Подбрасывани малого мяча пр. 2.Ловля мяча о пол 3. Лазанье под шнур пр. лев. боком 4.Лазанье под шнур 5.Х.на носках м/у предметами	1.Передача м. в парах ловля после отскока о пол 2. Ползание на низких четвереньках 3.Пр со скамьи на мат 4.Лазанье под шнур	1.Ползание на 4х м/у предметами 5-6 шт. 2.Х.по скамье с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3.Пр. из обруча в обр.	1.Ползание на низких 4х м/у предметами 6-8 шт. 2.Х. по гимн. бревну р. за голову 3.Пр. из обр. в обр. на 2х н.
	П/И «День и ночь»	П/И «Совушка»	П/И «Удочка»	П/ И «Паук и мухи»					
III	ИМП	Дых. упр.	Дых. упр.	Дых. упр.					

Февраль (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер.		Упражнять в х .и б. с выполнением упр. для рук; разучить пр. с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу.		Повторять х. со сменой темпа движ.; упражнять в попеременном подпрыг. на пр. лев. н., в метании мешочков, лазанье на гимн. стенку; повторить упр. на сохр. равновесия при х.		Упражнять в х. колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х м/у предметами; повторить упр. на равновесие и пр.		
I	Х. в колонне по 1му с выполнением задания. <i>ОРУ № 21</i>		Х. в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег. <i>ОРУ № 22</i>		Х. в колонне по 1му по сигналу широким, кратким шагом, переход на обычную х., подскоки. <i>ОРУ № 23</i>		Х. в колонне по 1му, по сигналу смена движения. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 24</i>		
Части занятия	II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт 2.Передача мяча и ловля его после отскока о пол 3.Прыжки ч/з шнуры, 6-8 шт.	1.X. по гимн. бревну лилипутами, руки за голову 2.Пр. на 1н. м/у предметами 3.Эстафета «Передача мяча»	1.Подскоки 2.Передача м. др. др. от груди 3.Лазанье под дугу или шнур прямо и боком	1.Пр. на 2х, 1й н. м/у предметами 2.Ползание на низких 4х м/у предметами 3.Передача мяча др. др. от груди	1.Лазанье на гимн. стенку, с переходом на др. пролет 2.X. парами по 2 скамейкам, держась за руки. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель, в обруч R - 2-2,5м	1.Лазанье на гимн. стенку, с переходом на др. пролет 2.X. по скамье с хлопком спереди и сзади 3.Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1.Ползание на низких 4х м/у предметами 2. Х. по скамье с пролет 3.Прыжки из обруча в обруч.	1.Лазанье на гимн. стенку, с переходом на др. пролет 2.X. по скамье с мешочком на голове 3. Эстафета «Передал – садись»
	П/И «Ключи»		П/И «Не оставайся на земле»		П/И «Не попадись»		П/ И «Жмурки»		
III	ИМП		ИМП		Дых. упр.		Дых. упр.		

Март (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х. и б. м/у предметами; в сохранении равновесия при х. по повышенной опоре с доп. заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом.		Упражнять в х. в колонне по 1му, б. врассыпную; повторить упр. в прыжках, ползании; задания с мячом.		Повторить х. с выполнением заданий; упр. в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упр. в ползании и на сохранение равновесия при х. по повышенной опоре.		Повторить х. и б. с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн. стенку; повторить упр. на равновесие и прыжки.		
I	X. в колонне по 1му; х. и б. м/у фишками; х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 25</i>	X. в колонне по 1му, х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 26</i>			X. в колонне по 1му, х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>		X. в колонне по 1му, х. и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 28</i>		
Части занятия	II	1. Х. по скамье навстречу др. др. 2. Прыжки н. вр. н. вместе. 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Х. по скамье передача мяча вокруг себя 2.Пр. 2+2 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1.Пр. ч/з скакалку с продвижением вперед 2.Передача м. др. др. любым способом 3.Ползание под шнур	1.Пр. ч/з шнуры 2. Передача м. др. др. любым способом 3. Ползание по скамье на выс.4х	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по прямой на низких 4х 3.Х. по скамье с мешочком на голове	1. Метание мешочка в горизонтальную цель 2.Ползание по скамье на низких 4х 3. Х. м/у предметам с мешочком на голове 6-8 шт.	1. Лазанье на гимн. стенку 2. Х. по прямой с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр. на пр. лев. н. м/у предметами	1.Лазанье под шнур прямо и боком 2. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 3. Пр. ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед
	П/И «Ключи»		П/И «Затейники»		П/И «Волк во рву»		П/ И «Совушка»		
III	Дых. упр.		Дых. упр.		Дых. упр.		ИМП		

Апрель (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1
Задачи	Повторить игровое упр. в х. и б.; упр. на равновесие, в прыжках, с мячом.		Повторить упр. в х. и б.; упражнять в пр. в длину с разбега, в передаче мяча др. др.		Упражнять в х. в колонне по 1му, в построении в пары; в метании мешочков вдаль, в ползании, в равновесии.		Повторить х. и б. с выполнением задания; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом.	
I	X. в колонне по 1му; х. и б. м/у фишками; х. и б. врассыпную. OPU № 29	X. в колонне по 1му, х. и б. врассыпную. OPU № 30	X. в колонне по 1му, х. и б. врассыпную. OPU № 31	X. в колонне по 1му, х. и б. врассыпную. OPU № 32				
Части занятия	1. Х. по скамье передача м. вокруг себя 2. Пр. на 2х ногах вдоль каната 3. Передача мяча др. другу	1.Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 2.Пр. ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Передача м. др. др. любым способом	1.Пр. в длину с разбега 2.Передача мяча др. др. в парах 3.Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика»	1.Пр. в длину с разбега 2. Эстафета «Передал – садись» 3. Лазанье под шнур в группировке	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3.Лазанье под шнур в группировке	1. Метание мешочка вдаль 2.Ползание на 4х м/у предметами 3. Пр. ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно. 4. Пр. н. вм. н. вр.	1. Передача м. др. др. и ловля его после отскока 2. Пр. в длину с разбега 3.Х.на носках м/у предметами	1.Пр. ч/з шнурь на пр. лев. н. 5-8шт 2.Передача мяча др. др. любым способом 3. Игровое упр. «Догони пару»
	П/И «Хитрая лиса»		П/И «Мышеловка»		П/И «Затейники»		П/ И «Салки с ленточкой»	
III	ИМП		Дых. упр.		ИМП		Дых. упр.	

Май (подготовительная группа)

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить упр. в х. и б.; в равновесии при х. по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену.		Упражнять в х. и б. со сменой движения, в пр. в длину с места; повторить упр. с мячом.		Упражнять в х. и б. в колонне по 1му, по кругу; в х. и б. врассыпную; в метании мешочков в даль, в пр., в равновесии.		Упражнять в х. и б. с выполнением заданий по сигналу; повторить упр. в лазань на гимн. стенку; упр. в сохранении равновесии при х. по повышенной опоре, в пр.		Повторение пройденного материала		
I	Х. в колонне по 1му, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. врассыпную. <i>ОРУ № 33</i>		Х. в колонне по 1му, х. со сменой темпа движения по сигналу; х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 34</i>		Х. в колонне по 1му по сигналу х., по сигналу х. по кругу с поворотом в др. сторону; х. и б. врассыпную <i>ОРУ № 35</i>		Х. и б. в колонне по 1му с выполнением задания по сигналу <i>ОРУ № 36</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1-му; х. в колонне по 1му, х. и б. врас. ОРУ №33		
Части занятия	II	1. Х. по скамье перекладывая м. вокруг себя на каждый шаг 2. Пр. с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с доп. заданием	1.Х. по скамье на встречу др. др. 2.Броски м. вверх 1й р. и ловля его 2мя 3.Эстафета «Прыжки на 2х н. м/у предметами»	1.Пр. в длину с места 2.Ведение м.1й р., с продвижение м вперед 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр. в длину с разбега. Разбег 3-4 шага 2.Метание мешочеков в вертикальную цель 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка вдаль 2. Х. по гимн. бревну лилипутами 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка вдаль пр. лев. рукой 2.Лазанье под шнур прямо и боком 3.Х. м/у предметами на носках с мешочком на голове	1.Лазанье по гимн. стенке с переходом на др. пролет 2.Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 3.Пр. на 2х н. м/у предметами 5-6 шт.	1.Ползание по скамье на выс.4х 2.Пр. м/у предметами на пр. лев. ноге. 3.Х. с перешаг. ч/з предметы боком с мешочком на голове	1. Х. по скамье на встречу др. др. 2. Пр. с ноги на ногу 3. Лазанье под шнур в группировке.	1. Пр. на 2х ногах вдоль каната. 2. Передача м. др. др. любым способом. 3. Метание мешочка вдаль.
	П/И «Совушка»		П/И «Горелки»		П/И «Воробы и кошка»		П/ И «Охотники и утки»		П/И «Хитрая лиса»		
	III	ИМП		Дых. упр.		ИМП		Дых. упр.		Дых. упр.	

ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Автор	Название книги	Издательство	Год
1.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам младший возраст	Владос	1999
2.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам средний возраст	Владос	1999
3.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам старший возраст	Владос	1999
4.	Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство-пресс»	2000
5.	Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001
6.	Э.Я. Степаненкова	«Физическое воспитание в детском саду»	Москва	2005
7.	Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2005
8.	Ю. Антонова	«Лучшие спортивные игры для детей и родителей»	Дом 21 век	2006
9.	М.А. Давыдова	«Спортивные мероприятия для дошкольников»	Москва	2007
10.	М.Ю. Картушкина	Праздники «Здоровья»	ТЦ Сфера	2008
11.	Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
12.	Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
13.	С. Антонова	Движение тела – движение мысли	Москва	2010
14.	В.И. Анферова	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	ТЦ Сфера	2012
15.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» младшая	«Мозаика-Синтез»	2014
16.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» средняя	«Мозаика-Синтез»	2014
17.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» старшая	«Мозаика-Синтез»	2014
18.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» подготовительная группа.	«Мозаика-Синтез»	2014
19.	Е.В. Сулим	Детский фитнес 3-5 лет	ТЦ Сфера	2014
20.	Е.В. Сулим	Детский фитнес 5-7 лет	ТЦ Сфера	2014
21.	Е.А. Алябьева	Нескучная гимнастика 5-7 лет	ТЦ Сфера	2015
22.	Т.В. Лисина, Г.В. Морозова	Подвижные тематические игры	ТЦ Сфера	2015

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивный инвентарь спортивного зала

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая скамья	4шт
2.	Гимнастическое бревно	1 шт
3.	Модуль треугольник	2 шт
4.	Модуль круг	1 шт
5.	Шведская лестница	4 шт
6.	Конус оранжевый	6 шт
7.	Мяч резиновый	25 шт
8.	Малый мяч (пластмассовый) -красный -зеленый -синий -желтый	160 шт 40 40 40 40
9.	Фитбол мяч	2 шт
10.	Малый обруч	25 шт
11.	Мяч баскетбольный	4 шт
12.	Мяч футбольный	1 шт
13.	Малый обруч	7 шт
14.	Обруч железный	3 шт
15.	Скакалка	25 шт
16.	Канат	2 шт
17.	Веревка толстая	1 шт
18.	Клюшка хоккейная	2 шт
19.	Гимнастический мат	3 шт
20.	Секундомер	1 шт
21.	Мешочек с песком 150гр	22 шт
22.	Мешочек с песком 200гр	22 шт
23.	Кегля	14 шт
24.	Атласные ленты	30 шт
25.	Лестница напольная	1 шт
26.	Веревочки	19
27.	Гимнастическая палка	28 шт
28.	Гимнастическая дуга	4 шт

Спортивные сооружения спортивной площадки

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Железная конструкция для лазания (буквой «П»)	1 шт
2.	Лесенка дуга «Мышка»	1 шт
3.	Лесенка стремянка	1 шт
4.	Гимнастическое бревно	1 шт
5.	Бассейн	1 шт

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

Перспективное планирование досугов и развлечений

Вторая младшая группа

Сентябрь	Спортивное развлечение «Веселые воробушки»
Октябрь	Спортивное развлечение «Осенние забавы»
Ноябрь	Спортивное развлечение «Зимние забавы»
Декабрь	Спортивное развлечение «Путешествие в зимний лес»
Январь	Спортивное развлечение «Зимние забавы со снеговиком»
Февраль	Спортивное развлечение «Бросай, лови»
Март	Спортивное развлечение «Мячик круглый есть у нас»
Апрель	Спортивное развлечение «Чистота – залог здоровья»
Май	Спортивное развлечение «В гостях у героев сказки»

Средняя группа

Сентябрь	Развлечение на свежем воздухе «Быстрые ребята»
Октябрь	Спортивное развлечение «Лесная игротека»
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Герои сказок» в музыкальном зале
Декабрь	Физкультурный досуг «Зимнее приключение»
Январь	Физкультурное развлечение в музыкальном зале «На лесной полянке»
Февраль	Физкультурный досуг «Бобик в гостях у ребят» в музыкальном зале
Март	Спортивное развлечение «Капелька здоровья»
Апрель	Физкультурный досуг «Игротека»
Май	Физкультурный досуг «игры с Петрушкой»

Старшая и подготовительная группа

Сентябрь	Физкультурный досуг «Веселые соревнования»
Октябрь	Спортивное развлечение «За здоровьем в детский сад»
Ноябрь	Физкультурный досуг «Морское путешествие»
Декабрь	Спортивный досуг «Приключения в заколдованным лесу»
Январь	Физкультурное развлечение «Зимняя олимпиада»
Февраль	Спортивный праздник «Будем в армии служить, будем Родину любить»
Март	Физкультурный досуг «Сундучок народных игр»
Апрель	Спортивное развлечение «Космодром здоровья»
Май	Спортивное развлечение «Веселые старты»

ЛИТЕРАТУРА

- 1.** Н.Е. Веракса От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). Мозаика – Синтез 2014
- 2.** Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
- 3.** Н.В. Нищева рабочая программа педагога ДОО. ООО Издательство «Детство – пресс» 2015
- 4.** Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез 201