

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №89
«Детский сад компенсирующего вида»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

МБДОУ №89

Протокол №1 от 26.08.2019

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ

№1

С.М.Киселева

От 26.08.2019 №1

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре

Содержание

1.Целевой раздел Программы	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Интеграция образовательных областей.....	4
1.3 Планируемые результаты освоения Программы.....	5
2. Содержательный раздел Программы по физической культуре	6
2.1 Содержание методики М. Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».....	6
2.2 Взаимодействие со специалистами.....	9
2.3 Взаимодействие с родителями.....	10
2.4 Мониторинг физической подготовленности детей.....	10
2.5 Комплексно – тематическое планирование.....	10
3. Организационный раздел Программы	50
3.1 Организация непосредственно-образовательной деятельности	51
3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	51
3.3 Материально-техническое оснащение программы.....	51
3.4.Методическое обеспечение программы.....	52
3.5. Взаимодействие с социумом.....	52

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 мая 2013г. Регистрационный N 28568);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. Регистрационный №30384).

Организация работы по физическому развитию детей осуществляется с использованием методики М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка», так как в ней полнее представлена образовательная деятельность детьми по данному направлению.

В программе представлены рекомендации, которые содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические факторы, закаливание, физические упражнения), с другой – конкретное описание занятий физической культурой, проводимых в спортивном зале (описания составлены по каждому занятию для детей всех возрастных групп). Подобная целостность, проработанность рекомендаций позволяет использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей. Истоки бережного отношения к своему здоровью, забота о здоровье могут быть заложены уже в дошкольном возрасте. С этой целью программой предлагается следующие направления образовательной работы:

- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы.

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

На занятиях физической культурой национально-региональный компонент реализуется интегрировано.

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы Конечным

результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития:

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности;
- Двигательные умения и навыки;
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки;
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты по возрастным группам:

Младшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Содержание методики М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка»

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей в ДОУ осуществляется в соответствии с содержанием методики М.Д.Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

Цель: гармоничное физическое развитие детей.

Задачи физического развития:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности: • связанной с выполнением упражнений • направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость • способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики • связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)	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.)
--	---	---

Принципы физического развития:

Дидактические: ✓ Систематичность и последовательность ✓ Развивающее обучение ✓ Доступность ✓ Воспитывающее обучение ✓ Учет индивидуальных и возрастных особенностей ✓ Сознательность и активность ребенка ✓ Наглядность	Специальные ✓ непрерывность ✓ последовательность ✓ наращивания тренирующих воздействий ✓ цикличность	Гигиенические ✓ Сбалансированность нагрузок ✓ Рациональность чередования деятельности и отдыха ✓ Возрастная адекватность ✓ Оздоровительная направленность всего образовательного процесса • Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания
--	---	---

Методы физического развития:

<u>Наглядный</u> • Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) • Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) • Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	<u>Словесный</u> • Объяснения, пояснения, указания • Подача команд, распоряжений, сигналов • Вопросы к детям • Образный сюжетный рассказ, беседа • Словесная инструкция	<u>Практический</u> • Повторение упражнений без изменения и с изменениями • Проведение упражнений в игровой форме; • Проведение упражнений в соревновательной форме
---	--	--

Средства физического развития:

- Двигательная активность, занятия физкультурой;
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода).

Описание образовательной деятельности по освоению области "Физическое развитие"

Образовательная область	Раздел программы	Обязательный минимум
Физическое развитие	Занятие физической культурой.	✓ Развитие физических качеств ✓ Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики ✓ Правильное выполнение основных движений ✓ Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта ✓ Овладение подвижными играми с правилами ✓ Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере ✓ Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Медико-профилактические	Физкультурно-оздоровительные
✓ мониторинг здоровья дошкольников; ✓ физического развития дошкольников; ✓ закаливание; ✓ организация профилактических мероприятий; ✓ организация обеспечения требований СанПиН; ✓ организация здоровьесберегающей среды.	✓ развитие физических качеств, двигательной активности; ✓ становление физической культуры детей; ✓ дыхательная гимнастика; ✓ самомассаж; ✓ профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки; ✓ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность:

- Комфортная организация режимных моментов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок.
- Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми.
- Использование приемов релаксации в режиме дня.
- Целесообразность в применении приемов и методов.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- Учет гигиенических требований
- Создание условий для самореализации
- Ориентация на зону ближайшего развития

- Предоставление ребенку свободы выбора
- Учет индивидуальных особенностей и интересов детей
- Бережное отношение к нервной системе ребенка
- Создание условий для оздоровительных режимов

Виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни
➤ Динамические паузы, физкультминутки; ➤ Подвижные и спортивные игры; ➤ Различные гимнастики и пр.	➤ Физкультурные занятия; ➤ Проблемно-игровые занятия; ➤ Коммуникативные игры; ➤ Самомассаж ; ➤ Беседы о ЗОЖ;

2.2. Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и *воспитателя*.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

Взаимодействие инструктора по физической культуре и *медицинского работника*

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и *музыкального руководителя*. Музыка воздействует:

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

2.3. Взаимодействие с родителями

С учетом ФГОС ДО одним из основных принципов дошкольного образования является сотрудничество дошкольной образовательной организации (ДОО) с семьей. Эффективность результатов реализации Программы усиливается при выполнении главного условия — сотрудничества педагогов с семьей воспитанника как главных заказчиков.

Основная цель сотрудничества детского сада и семьи, в соответствии с ФГОС ДО — изучение запроса родителей к Программе воспитания их ребенка; мониторинг возможностей каждой семьи в соучастии с педагогами по выполнению Программы; содействие созданию между родителями коллектива единомышленников, дружеских взаимоотношений, которые оказывают влияние на микроклимат между детьми.

В основе взаимодействия педагогического коллектива и семьи лежит сотрудничество. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей принадлежит педагогу.

Передача педагогических знаний родителям осуществляется в процессе организации консультаций, индивидуальных бесед, оформления информационных стендов.

2.4. Мониторинг физической подготовленности детей

С целью получения информации об уровне физической подготовленности каждого ребёнка, а также создания условий для развития, обучения и коррекции двигательных нарушений у детей, в системе, 2 раза в год провожу диагностику уровня физической подготовленности детей. Результаты обследования фиксирую в индивидуальных паспортах здоровья и сводных таблицах. Отчет по результатам освоения программы предоставляю на педагогическом совете ДОУ.

Результаты диагностики являются ориентиром в моей работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребёнка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приёмов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа моей педагогической деятельности. Данные показатели говорят о положительной динамике. К моменту поступления детей в школу прослеживается достаточно хорошая результативность по усвоению программного материала в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Двигательные навыки, сформированные у дошкольников, составят фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчат овладение более сложными движениями и позволят в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

2.5. Комплексно - тематическое планирование

Перспективное планирование по каждому возрасту подразумевает 2 занятия в неделю. 1 занятие на обучение и ознакомление, 2 занятие – повторение, закрепление и совершенствование навыков.

Условные обозначения:

О- обучение;

П- повторение;

З- закрепление;

С- совершенствование

2-АЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Пойдем в гости к зайчику и лисичке	Пойдем в гости к зайчику и лисичке	В гостях у мишки, собачки	Птички летают
Перестроение	Построение стайкой	Построение стайкой	Построение врассыпную	—
Ходьба	Ходьба стайкой за воспитателем	Ходьба парами в стайке за воспитателем	Ходьба в рассыпную по залу	Ходьба в рассыпную по залу
Бег	Бег обычный стайкой	Бег парами в стайке за воспитателем	Бег в рассыпную по залу	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу воспитателя
ОРУ	—	С погремушками	С погремушками	Забавные птички
Равновесие	Ходьба по извилистой дорожке (20 см\3 м)	Ходьба по извилистой дорожке (20 см\4 м)	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (15 см\4 м)	—
Прыжки	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки(пружинка)	Прыжки на всей ступне с работой рук(пружинка)	—	Прыжки на 2 ногах стоя на месте
Метание	Прокатывание мяча вдаль 2 руками из-за черты	—	Катание мяча 2 руками друг другу	Катание мяча 2 руками друг другу
Лазание	—	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м)	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке(20 см\5-6 м)
Подвижные игры	Догонялки с персонажем	Догонялки с персонажем	Догонялки с персонажем "Бегите ко мне"(бег с погремушкой в заранее заданном направлении)	"Птички летите ко мне"

ОКТАБРЬ

Недели	1	2	3	4
--------	---	---	---	---

Мотивация	В гостях у кукол	В гостях у кукол	Пойдем в гости к зверятам	Пойдем в гости к зверятам
Перестроение	Построение в колонну по одному	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках
Бег	Бег в колонне друг за другом	–	–	Бег в колонне по 1, не отставая и не перегоняя товарищей
ОРУ	Поиграем с куклами и потанцуем с ними	–	Поиграем со зверятами	Игра со зверятами
Равновесие	Ходьба с перешагиванием через предметы выс=10-15 см О	Ходьба с перешагиванием через предметы выс=10-15 см П	Ходьба с перешагиванием через предметы выс=10-15 см по прямым З	–
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя П	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя З	–	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед О
Метание	Прокатывание мяча друг другу двумя руками(увеличение расстояния) З	Ползание на четвереньках за катящимся предметом О	Прокатывание мяча между предметами (60 см) О	Прокатывание мяча между предметами (50 см) О
Лазание	–	–	Ползание за катящимся предметом	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа
Подвижные игры	"Солнышко и дождик"	"Догони скорее мяч"	"В гости к зверятам"	"В гости к зверятам"

НОЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	«Путешествие в лес» (на поезде)	«Путешествие в лес» (на автобусе)	«Курочка с цыплятами»	«Курочка с цыплятами»

Перестроение	Построение в колонну по росту	Построение в колонну парами	Построение в колонну парами	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом	Ходьба в колонне парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен и взмахом рук
Бег	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	Бег в колонне парами взявшись за руки	Бег в колонне парами, с чередованием с бегом в рассыпную	Бег в колонне парами, с чередованием с бегом в рассыпную «Найди свою пару»
ОРУ	«Падают, падают листья»	Упражнения с шишками	«Пушистые цыплята»	«Пушистые комочки»
Равновесие	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее О	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее П	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее З	Прыжки вверх на место с целью достать предмет О
Прыжки	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед П	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед З	–	–
Метание	Прокатывание мяча между предметами (50 см.) П	–	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю О	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю П
Лазание	–	Ползание по доске на средних четвереньках (3,5-4 м) О	Ползание на средних четвереньках по скамейке П	Ползание на средних четвереньках по скамейке З
Подвижные игры	«Лесные жуки»	«Ветерок играет осенними листьями» (закрепление знаний цвета)	«Кот и цыплята»	«Кот и цыплята»

ДЕКАБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	«Цветные автомобили»	«Цветные автомобили»	«Цирк»	«Цирк»
Перестроение	Построение в колонну по росту с перестроением в	–	Построение в шеренгу и равнение по линии с	–

	рассыпную		поворотом в колонну друг за другом	
Ходьба	Ходьба в колонне «змейкой»	–	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	–
Бег	Бег в колонне друг за другом «змейкой»	–	Бег в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	–
ОРУ	«Ремонт автомобилей»	–	«Веселые петрушки»	«Цирковые лошадки»
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке О	Ходьба по гимнастической скамейке П	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук П	–
Прыжки	Прыжки вверх с места с целью достать предмет П	Прыжки вверх с места с целью достать предмет 3	–	Спрыгивание с высоты (15 см) О
Метание	Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли 3	–	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте О	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте П
Лазание	–	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола О	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола П	Подлезание под несколько в ряд расположенных дуг, не касаясь руками пола 3
Подвижные игры	«Светофор и цветные автомобили»	«Светофор и цветные автомобили»	«Дрессировка животных»	«Дрессировка животных»

ЯНВАРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	«Магазин игрушек» (на автобусе)	«Магазин игрушек» (на самолете)	«Мой веселый звонкий мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»

Перестроение	Построение в шеренгу, равнение по линии, поворот в колонну друг за другом	–	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру
Ходьба	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	–
Бег	Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа	–	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу(приседание)	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу(приседание)
ОРУ	Упражнения с игрушками	–	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Поиграем с разноцветными мячами»
Равновесие	Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку О	Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку П	Ходьба по скамейке с мячом над головой З	–
Прыжки	Спрыгивание с высоты вниз (20 см)	Спрыгивание с высоты в нарисованный круг З	–	Прыжки в длину с места (40 см) О
Метание	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его З	–	Ловля мяча, брошенного воспитателем (70-90 см) О	Ловля мяча, брошенного воспитателем (1-1,5 м) П
Лазание	–	Проползание между ножками стула произвольным способом О	Проползание между ножками стула произвольным способом П	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола З
Подвижные игры	«Найди себе пару с такой же игрушкой»	«Найди себе пару с такой же игрушкой»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»

ФЕВРАЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	«Мышки и кот Васька»	«Мышки и кот Васька-верные друзья»	«На помощь Колобку»	«Кого встретил Колобок»
Перестроение	Перестроение из одной	–	Перестроение из одной	Перестроение из одной

	колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру		колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру
Ходьба	Ходьба парами в колонне, ходьба парами «змейкой», огибая поставленные предметы	—	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия (коряги, пни)	—
Бег	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	—	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	—
ОРУ	«Мышки играют в своих норках»	«Мышки играют в своих норках»	«Встречи животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса)	Дети отгадывают загадки про животных и показывают их
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках О	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках П	Ходьба по бревну на средних четвереньках З	—
Прыжки	Прыжки в длину с места (раст. 40 см) П	Прыжки в длину с места (раст. 40-50 см) З	—	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) О
Метание	Ловля мяча брошенного воспитателем (1,5 м) З	—	Бросание мяча вперед двумя руками снизу(вдаль) О	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы П
Лазание	—	Переползание через бревно боком (выс. 40 см) О	Переползание через бревно боком (выс. 40 см) П	Переползание через бревно боком (выс. 40 см) З
Подвижные игры	«Кот и мышки»	«Кот и мышки»	«Веселая карусель»	«Волшебная дудочка»- дудочка играет, все пляшут, перестает играть- замирают

МАРТ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Поступаем в лесную школу физкультуры к Мишке-Топтыжке"	"В гостях у Мишки-Топтыжки"	"У Солнышка в гостях"	"У Солнышка в гостях"
Перестроение	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	—	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	—
Ходьба	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	—	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через "камешки" и "канавки"	—
Бег	Бег по извилистой дорожке, бег врозь по лужайке	Бег по кругу, взявшись за руки	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа	—
ОРУ	Уроки Мишки- Топтыжки	Уроки Мишки- Топтыжки	—	—
Равновесие	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см. друг от друга	—
Прыжки	Прыжки со сменой положения ног(врозь-вместе), стоя на месте	Прыжки со сменой положения ног(врозь-вместе), в движении	—	Прыжки через предметы выс.5-10 см.
Метание	Бросание мяча вперед вдаль из-за головы	—	Бросание большого мяча из-за головы двумя руками через веревку	Бросание большого мяча из-за головы двумя руками через веревку
Лазание	—	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-	—	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-

		стремянки, переход на лестницу-стремянку		стремянки, переход на лестницу-стремянку
Подвижные игры	"У медведя во бору"	"У медведя во бору"	"Солнышко и дождик"	"Солнышко и дождик"

АПРЕЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Поиграем в солнечного зайчика, на основе сказки "У Солнышка в гостях"	—	Волшебная палочка-скакалочка	Волшебная палочка-скакалочка
Перестроение	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	—	—	—
Ходьба	Ходьба с доп. заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	—	Ходьба с высоким подниманием колен, со сменой направления по сигналу	Ходьба с приставным шагом вперед. ходьба в горку
Бег	Бег с ускорением и замедлением (на поезде)	—	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Бег в колонне друг за другом в горку
ОРУ	Игра с солнечным зайчиком	—	Игра с волшебной палочкой	Игра с волшебной палочкой
Равновесие	Влезание на гимнастическую скамейку с доп. заданием для рук(руки в стороны)	Влезание на гимнастическую скамейку с доп. заданием для рук	Влезание на бум, поворот вокруг себя с переступанием	—
Прыжки	Прыжки через предметы выс. 5-10 см.	Прыжки через предметы выс. 5-10 см.	—	Прямой галоп
Метание	Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из-за головы	—	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Бросание мяча вверх и попытка поймать его

Лазание	–	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее
Подвижные игры	Догонялки с солнечным зайчиком	Догонялки с солнечным зайчиком	"Лошадки"	"Лошадки"

МАЙ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	На солнечной полянке	На солнечной полянке	На рыбалку	–
Перестроение	Размыкание и смыкание при построении	–	Повороты направо налево с переступанием	–
Ходьба	Ходьба по профилактической дорожке, игра "Найди свое место"	–	Ходьба приставным вперед назад	–
Бег	Бег с доп. заданием: догонять убегающих	Бег с доп. заданием: убегать от догоняющих	Бег в колонне и врассыпную	–
ОРУ	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Игра с солнышком и ветерком на полянке	"Рыбаки"	"Рыбаки"
Равновесие	Ходьба по наклонному буму	Ходьба по наклонному буму	Ходьба по наклонному буму	–
Прыжки	Прямой галоп	Прямой галоп	–	Прыжки в высоту с места через шнур (5 см.)
Метание	Бросание мяча вверх и ловля его	–	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-5 м)
Лазание	–	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее
Подвижные игры	"Перелет птиц"	Подбрось и поймай	"Рыбаки и рыбки"	"Рыбаки и рыбки"

СРЕДНЯЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К НАЧАЛУ ГОДА	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К НАЧАЛУ ГОДА	Прогулка в осенний лес	На именины к Винни Пуху
Строевые упражнения и перестроение			Построение в колонну по 1 по росту	Равнение по линии
Ходьба			Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы
Бег			Бег на месте с переходом в движение и наоборот(по сигналу)	Бег со сменой направления по сигналу
ОРУ			С осенними листьями"(В парке")	Стоя в рассыпную с хлопочками
Равновесие			–	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 набивных мячей руки за спиной П
Прыжки			Прыжки на 2 ногах на месте с поворотом вокруг себя со сменой положения ног О	–
Метание			Прокатывание обручей по прямой О	Прокатывание обручей друг другу между предметами(раст. 40-50 см) П

Лазание			Ползание по прямой на четвереньках(средних, низких) (10 м) П	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч З
Подвижные игры			"Подарки"	"Подарки"

ОКТАБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Веселая карусель	Ярмарка	Цирк	Цирк
Строевые упражнения и перестроение	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Нахождение своего места в колонне по 1, в шеренге по 1, и по кругу	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентиру	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентиру
Ходьба	Ходьба со сменой направления(с поворотом кругом по сигналу)	Ходьба со сменой направления по сигналу	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в кругу
Бег	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом в рассыпную по залу(2-3 раза)	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием колен	Бег мелким и широким шагом
ОРУ	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в рассыпную	"Веселые Петрушки"	"Раз, два, три- на петрушек посмотри"
Равновесие	Ходьба по канату по прямой и по кругу, руки за спиной(10-12 м) О	Ходьба по канату по прямой и по кругу, змейкой, руки за голову П	Ходьба по канату змейкой, руки в стороны	—
Прыжки	Прыжки на 1 ноге поочередно и с поворотом кругом на двух ногах	Прыжки на 1 ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением	—	Прямой галоп О

	П	вперед З		
Метание	Прокатывание обруча друг другу между предметами З	–	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой О	Прокатывание мяча из различных исх. положений друг другу двумя руками и одной рукой П
Лазание	–	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками О	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками П	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками З
Подвижные игры	"Карусель"	"Карусель"	"Поймай дрессированную мышку"	"Поймай дрессированного попугая"

НОЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Путешествие на волшебный остров"(на самолете)	"Путешествие на волшебный остров".	"В гости к Айболиту"	"В гости к Айболиту"
Перестроение	Перестроение из колонны по одному по два с места за направляющим по ориентиру	Перестроение из колонны по одному по два с места за направляющим по ориентиру	Перестроение из колонны по 1, в колонну по 3 за направляющим	Перестроение из колонны по 1, в колонну по 3 за направляющим
Ходьба	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, крадучись.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу "крадучись".	Ходьба с выполнением заданий.	Ходьба в рассыпную, со сменой ведущего.
Бег	Бег в рассыпную, руки в стороны	Бег с выполнением заданий по сигналу "крадучись".	Бег с выполнением заданий.	Бег в рассыпную, со сменой ведущего.
ОРУ	"Проверка и ремонт самолета и заправка горючим"	С большим мячом	С ленточками	Без предметов

Равновесие	Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе.	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам.	Ходьба по доске перешагивая через предметы.	–
Прыжки	Прямой галоп по кругу , руки за спиной.	Прямой галоп по кругу и змейкой.	–	Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением.
Метание	–	Прокатывание мяча друг другу из разных и.п.	Бросание мяча вверх и вниз об пол и ловля его 2 руками.	Бросание и ловля мяча вверх и вниз, ловля его 2 руками, не прижимая к груди (5-6 раз)
Лазание	Подлезание под препятствие левым и правым боком.	–	Пролезание под препятствие левым боком. и правым боком.	Пролезание в обруч боком
Подвижные игры	"Кролики"	"Мяч через сетку"	"Удочка"	"Волк во рву"

ДЕКАБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Магазин игрушек"	"Магазин игрушек"	"Пожарные на учении"	"Пожарные на учении"
Перестроение	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении за направляющим по ориентирам	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении за направляющим по ориентирам	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 в движении за направляющим по ориентирам	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 в движении за направляющим по ориентирам
Ходьба	Ходьба с дополнительным заданием для руки плечевого пояса	Ходьба с выполнением заданий, ходьба в рассыпную и задание «Чья пара найдет быстрее друг друга»	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед
Бег	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Чередование бега в парах в колонне с бегом в рассыпную по залу «Чья пара найдет быстрее друг друга»	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий

ОРУ	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	ОРУ с игрушками	"Пожарные на учении"(с гантелями, в колоннах)	"Водители"(с кольцами, в колоннах)
Равновесие	Ходьба по доске сходясь вдвоем и расходясь на доске, не уронив друг друга О	Ходьба по доске, сходясь при встрече вдвоем и расходясь П З	Ходьба по доске, сходясь при встрече вдвоем и расходясь З	–
Прыжки	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями(10/3) П	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями З	–	Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий(раст. 50-60 см) О
Метание	Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд З	–	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой(5 раз подряд) О	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой(5 раз подряд) П
Лазание	-	Пролезание в обруч не задевая его О	Пролезание в обруч не касаясь руками пола не задевая его П	Пролезание в обруч в группировке З
Подвижные игры	"Магазин игрушек"(каждый участник должен придумать и отобразить любимую игрушку, остальные отгадывают и повторяют)	"Ляпки с игрушками"(со сменой игровых персонажей)	"Пожарные на учении"(индивидуальная одноэтапная фронтальная эстафета)	"Светофор"

ЯНВАРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Зимние забавы"(занятие построенное на подвижных)	"Зимние забавы"(занятие построенное на подвижных)	"Путешествие в зоопарк"(на самолетах)	

	играх)	играх)		
Перестроение	Перестроение из 2 колонн в 2 шеренги	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны
Ходьба	—	—	Ходьба с перешагиванием с кочки на кочку	Ходьба по пересеченной местности
Бег	"Перебежки"(бег, навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	"Найди себе пару"	Бег змейкой, огибая поставленные кегли	Догонять убегающего и убегать от догоняющего
ОРУ	—	—	"Веселые жители зоопарка"	"Веселые жители зоопарка"
Равновесие	—	—	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема З	—
Прыжки	"Зайцы и волк"	"Лиса в курятнике"	—	Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)
Метание	"Сбей кеглю"	"Подбрось и поймай"	Метание предмета в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2,5 м) О	Метание предмета в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2,5 м) П
Лазание	"Перелет птиц"	"Перелет птиц"	Перелезание через гимнастическое бревно боком П	Перелезание через гимнастическое бревно боком З
Подвижные игры	"Найди и промолчи"	"Кто ушел?"	Ловишка с персонажем	"Пилоты"

ФЕВРАЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"В гости к Красной Шапочке"(предварительно получить письмо или звонок)	"В гости к Лунтику"	"Мой веселый звонкий мяч"	"Мой веселый звонкий мяч"
Перестроение	Повороты кругом, преступая на месте	Повороты кругом прыжком, стоя на месте	Повороты кругом прыжком, стоя на месте	Перестроение из колонны по 1 в шеренгу
Ходьба	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Ходьба с высоким подниманием бедра по звуковому сигналу	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с заданиями для рук	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с заданиями для рук
Бег	Бег с ловлей и увертыванием	Чередование бега на месте и с высоким подниманием колен	Бег с остановкой по сигналу(спрятать мяч за голову, между ногами)	Бег с остановкой по сигналу(спрятать мяч за голову, между ногами)
ОРУ	С ленточками	С кирпичами	С малыми мячами	С большими мячами
Равновесие	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз(ширина 15-20 см, высота 30-35 см) О	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз(ширина 15-20 см, высота 30-35 см) П	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене, коснуться мяча З	Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя О
Прыжки	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см П	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой З	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног П	Прыжки на месте с зажатым мячом между ног вокруг себя З
Метание	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой(раст. 2-2,5 м) З	—	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур(2 м) О	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (раст. 2м) П

Лазание	—	Ползание на средних и мелких четвереньках по доске, положенной горизонтально О	—	—
Подвижные игры	"Хвостики"	"Мышки в кладовой у Лунтика"	"Мой веселый звонкий мяч"	"Мишка бурый"

МАРТ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Волшебная палочка-выручалочка"(гимнастическая палка)	"Волшебная палочка-выручалочка"(гимнастическая палка)	"Автомобилисты"(с колечками)	"Автомобилисты"(с колечками)
Перестроение	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении	Перестроение из 1 колонны в 2 в движении	Перестроение из 1 колонны в 3 в движении	Перестроение из 1 колонны в 3 в движении
Ходьба	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с дополнительным заданием для рук	Ходьба с остановкой на зрительные сигнал(флажки, шары, красного, желтого, зеленого цвета)	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал(встать на одной ножке, присесть)
Бег	Непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках(1,5 мин)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза)	Бег со средней скоростью 40-60 м. в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой(80-120 м)
ОРУ	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С кольцами	С кольцами
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах О	Ходьба по гимнастическому буму с гимн. палкой за головой П	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо влево З	—
Прыжки	Прыжки на одной ноге по	Прыжки с высоты в обруч	—	Прыжки в высоту с места

	цветной дорожке (3-5 м)	(25 см.) 3		(10-15 см) О
Метание	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2м	–	Метание на дальность(3,5-6,5 м) О	Метание на дальность(3,5-6,5 м) П
Лазание	–	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (2 м) О	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (2,5 м) П	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (2,5 м) 3
Подвижные игры	"Пастух и стадо"	"Подбрось-поймай"	"Бездомный заяц"(кольца используются как домики)	"Воробышки и автомобиль"

АПРЕЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Веселые туристы"(с рюкзачками)	"Веселые туристы"(с рюкзачками)	"На помощь к 3 поросятам"	"На помощь к 3 поросятам"
Перестроение	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении	Размыкание на вытянутые руки вперед в стороны	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу
Ходьба	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу- сесть по-турецки без помощи рук, встать удержав равновесие	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную
Бег	Чередование бега в колонне и в рассыпную	Бег с остановкой по сигналу и присесть	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом(по-волчьи)	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки, с бегом врассыпную
ОРУ	"Отдых на лесной полянке" и игровые упражнения с хлопочками	"Отдых на лесной полянке" и игровые упражнения с хлопочками	"Мы сильные"(с гантелями)	С кирпичиками
Равновесие	Ходьба по наклонному	Ходьба по наклонному	Ходьба по наклонному	–

	бревну с дополнительными заданиями для рук О	бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе П	бревну с перешагиванием через предметы(кирпичики)	
Прыжки	Прыжки в высоту с места (10-15 см) П	Прыжки через 3-4 предмета (10-15 см) З	–	Прыжки в длину, друг за другом по ориентирам О
Метание	Метание предметов вдаль(попади в цель)(3,5-6 м) З	–	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой(2-2,5 м) О	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой(2-2,5 м) П
Лазание	–	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, приставным шагом вправо О	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, приставным шагом влево П	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, приставным шагом З
Подвижные игры	"Сачок и бабочки"	"Удочка"	"Нам не страшен серый волк"	"Нам не страшен серый волк"

МАЙ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"На веселой полянке"	"Поиграй-ка наш веселый спортивный зал"	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К КОНЦУ ГОДА	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К КОНЦУ ГОДА
Перестроение	Повороты направо, налево переступанием	Размыкание и смыкание на вытянутые руки в колонне и в шеренге		
Ходьба	Чередование ходьбы лицом вперед и спиной вперед	Ходьба на низких и средних четвереньках		
Бег	Бег в быстром темпе	Бег в быстром темпе		
ОРУ	С обручами	С разноцветными ленточками		
Равновесие	–	Ходьба по скамейке со взмахом рук		

		О		
Прыжки	Прыжки из обруча в обруч, друг за другом по ориентирам П	Прыжки в длину, друг за другом по ориентирам З		
Метание	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель З			
Лазание	Пролезание в обруч не задевая его П	Пролезание в обруч в группировке З		
Подвижные игры	"Цапля и лягушки"	"Хвостики"		

СТАРШАЯ ГРУППА

4 неделя- занятие построенное на играх и эстафетах

СЕНТЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К НАЧАЛУ ГОДА	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К НАЧАЛУ ГОДА	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение			Построение в шеренгу, равнение на ведущего	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте
Ходьба			Ходьба на носках, на пятках, с перекатами с пятки на носок	Ходьба в колонне, в рассыпную
Бег			Бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу	Бег в рассыпную, с нахождением своего места

ОРУ			С хлопками	—
Равновесие			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кирпичики П	—
Прыжки			Прыжки из обруча в обруч П	"Пингвины с мячом" дойти до ориентира прыжками на 2 ногах с мячом между коленями
Метание			Подбрасывание мяча вверх и вниз ловля его, не прижимая к груди П	"Не урони мяч" пронести мяч на бадминтонной ракетке до ориентира и не уронить его
Лазание			Ползание на четвереньках змейкой между предметами О	"Кто быстрее поползет"- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
Подвижные игры			Ляпки- присядки	"Кто быстрее до флажка" эстафета с подлезанием под воротца (50 см)

ОКТЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Экскурсия в осенний лес на велосипедах	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Строевые упражнения и перестроение	Построение в 2 колонны	Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг	Построение в 2 круга	Расчет на первый-второй, в шеренге, в колонне
Ходьба	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Ходьба по кругу приставным шагом вправо и влево, на пятках, на носках	Ходьба по кругу с выпадами, на носках, пятках, спиной вперед	Ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках. с выполнением задания по

				звуковому сигналу(присед)
Бег	Бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия (выс. 10-20 см)	Бег со сменой ведущего, с подниманием прямых ног вперед, с остановкой по сигналу	Бег змейкой с поворотом кругом по сигналу	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по сигналу(присед)
ОРУ	Тренировка велосипедиста	С большими мячами	С кирпичиками	—
Равновесие	Ходьба по канату, руки в стороны О	Ходьба по канату, змейкой, с мешочком на голове П	Ходьба по канату, перешагивая через предметы, с мешочком на голове З	"Полоса препятствий"- ходьба по скамейке, подлезание под воротца
Прыжки	—	—	Прыжки через предметы выс. 15-20 см. по прямой на 2 ногах О	"Большая прыжковая эстафета"
Метание	Бросание мяча о землю поочередно 1 рукой (по 5 раз) П	Работа с мячом одной рукой в движении по кругу(в колонне) З	—	"Перенести мяч не задев кегли"(бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)
Лазание	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом З	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет стенки О	Лазание по гимнастической стенке, перелезая на соседний пролет стенки с изменением темпа П	—
Подвижные игры	"Выше ноги от земли"	"Большая прыжковая эстафета" Прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг предмета	"Охотники и зайцы"	—

НОЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Путешествие по родному городу"	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие зачетное
Перестроение	Перестроение в 2 колонны, повороты на месте	Повороты кругом на месте, перестроение в 3 колонны	Выполнение поворотов на углах	Повороты на месте
Ходьба	Ходьба с выпадами. обычная ходьба	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой в приседе, руки на коленях	Ходьба в колонне по 1, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Ходьба в колонне по 1 и парами
Бег	Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по сигналу	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную, обычный бег	Бег с выполнением заданий	Бег с остановкой по звуковому сигналу
ОРУ	С лентами	С косичками	На гимнастических скамейках	—
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке. Руки в стороны с приседанием на середине-руки вперед О	Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг П	Легкий бег по скамейке, на конце присесть, соскок на обозначенное место З	Бег по скамейке на носках
Прыжки	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на 2 ногах с продвижением вперед П	Прыжки через предметы, на 2 и 1 ноге поочередно З	—	—
Метание	—	Перебрасывание мяча друг другу от груди по сигналу О	Перебрасывание мяча из-за головы, стоя лицом друг к другу, стоя спиной к товарищу П	Подбрасывание мяча 2 руками вверх, бросание вниз, и ловля 2 руками
Лазание	Лазание по стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по	—	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

	наклонной доске З		О	
Подвижные игры	"Сбей кеглю"	"Медведь и пчелы"	"Удочка"	"Выше баллы"

ДЕКАБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Мы туристы"	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету	Перестроение в звенья за ведущими	Перестроение в шеренгу, две шеренги	Повороты на месте
Ходьба	Ходьба по залу в колонне, по сигналу надеть рюкзак на плечи	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Ходьба на пятках и носках, на четвереньках	Ходьба на носках, на пятках, с поворотом кругом
Бег	Бег с преодолением препятствий	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Бег высоко поднимая колени, по сигналу бег в рассыпную	"Уголки"
ОРУ	"Тренировка туриста перед походом"	С большими мячами	В парах	—
Равновесие	Бег по скамейке на носках З	Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то с права то с лева, и ловля его двумя руками О	Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то с права то с лева, и ловля его двумя руками П	—
Прыжки	Прыжки на мягкое покрытие, с высоты 20 см О	Прыжки со скамейки, на обозначенное место П	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку З	"Эстафета прыжков" (на 2 ногах, на 1 ноге поочередно)
Метание	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу,	—	—	"Мяч капитану"

	от груди З			
Лазание	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзачком за спиной П	Ползание до флажка, прокатывая мяч головой перед собой З	Перешагивание через скамейку левым и правым боком О	–
Подвижные игры	"Соня Медведь"	"Мой веселый звонкий мяч"	"Лиса в курятнике"	"Попади в корзину"

ЯНВАРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Зимние забавы"	Традиционная структура занятия	Занятие с элементами аэробики	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Перестроение в одну и в три колонны	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Перестроение в пары	Построение в 1 колонну, расхождение через середину по 1 в разные стороны
Ходьба	Имитация ходьбы лыжника, конькобежца, обычная ходьба, прыжки на 2 ногах	Ходьба с шнуром, с заданием для рук	Ходьба с длинным шагом с притопом и прихлопом	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу- поворот прыжком
Бег	Бег с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий "снежные преграды"	Бег змейкой, по сигналу присесть	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу
ОРУ	Со снежками (малые мячи)	С коротким шнуром	Аэробика	–
Равновесие	Ходьба по скамейке, перекидывая мячи над головой З	–	Ходьба по скамейке, раскладывая и собирая мелкие игрушки О	"Кто скорее к флажку"(бег по скамейке, по канату, надеть обруч на себя)
Прыжки	–	Прыжки в длину с места О	Прыжок в длину с места, перепрыгивая через ров,	"Сумей перепрыгнуть" (прыжки широким шагом по

			выложенный из каната П	следам)
Метание	Метание "снежками" правой и левой рукой вдаль из-за головы О	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель (3 м) П	Метание малого мяча в вертикальную цель (выс. 2 м, раст.3 м.) З	"Попади в корзину"
Лазание	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее П	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет З	—	"Подлезь и не задень" подлезание правым и левым боком в обруч, не задевая его
Подвижные игры	"Ливишка с мячом"	"Мышеловка"	"Ловля обезьян"	—

ФЕВРАЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Пожарные на учении"	Традиционная структура занятия	Занятие с элементами аэробики	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Перестроение в 1 и в 2 колонны	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Равнение в шеренге, колонне, перестроение в звенья	Перестроение в шеренгу, в колонну. Расчет на первый, второй в движении
Ходьба	Обычная ходьба в колонне. в шеренге, по сигналу принять И.П., лежа на полу	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со меной положения рук	Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу- поворот прыжком
Бег	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	Бег между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть	Бег с изменением темпа под музыку, с захлестом голени	Бег на носках, в рассыпную, в колонне
ОРУ	С мешочками	С обручами	"Аэробика" с ленточками	—
Равновесие	Легкий бег по скамейке, раскладывая и собирая	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая	Устоять на одной ноге, поочередно, руки в	

	предметы П	колени, руки в стороны, перешагивая набивные мячи З	стороны.	
Прыжки	Прыжки в длину с места, перепрыгивая канавки разной ширины (20, 30, 40 см) З	Прыжки через канавы правым левым боком с места С	–	"Спрыгни на кочку"(прыжки со скамейки в обруч)
Метание	–	Перебрасывание меча друг другу через сетку О	Перебрасывание мяча через сетку сидя лицом к друг другу П	Игра "Футбол"
Лазание	Ползание по- пластунски до обозначенного места О	Ползание по- пластунски змейкой П	Ползание по- пластунски змейкой, в сочетании с бегом З	"Доберись и дай сигнал" (лазание по лестнице и позвенеть в колокольчик)
Подвижные игры	"Встречные перебежки"	"Совушка"	"Кто летает"	"Море волнуется"

МАРТ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	"Мы юные циркачи"	Традиционная структура занятия	Занятие с элементами аэробики	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Построение в один круг, в 2 круга("На арене цирка")	Перестроение в 3 колонны	Перестроение к колонну, в круг	Повороты направо, налево
Ходьба	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой как "гимнасты", "силачи"	Ходьба с крестным шагом	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положения рук	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу- прыжки
Бег	Бег змейкой, с высоким подниманием колен	Бег по кругу, с изменением направления, спиной вперед	Бег на носках, пронести прямые ноги через	Бег змейкой на носках, по сигналу остановка

			стороны, по муз. сигналу чередовать с ходьбой с притопами	
ОРУ	С гантелями	С гимнастическими палками	"Аэробика"	=
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая набивные мячи П	Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, с хлопками над головой З	–	"Сбей бревно"(с малым мячом, стоя за чертой, сбить стоящих на скамейке)
Прыжки	Прыжки вверх с трех-четырех шагов, стараясь коснуться надувного шара	Перешагивание набивных мячей, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться игрушки П	Прыжки: с трех, четырех шагов, коснуться надувного шара З	"Сделай как можно меньше прыжков"(прыжки широким шагом до ориентира)
Метание	Перебрасывание мяча из разных И.П., стоя лицом друг к другу З	Перебрасывание малого мяча из 1 в другую руку, стоя на месте О	Перебрасывание малого мяча из 1 в другую руку, в движении П	"Попади в обруч"(метание мяча в горизонтальную цель)
Лазание	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками до ориентира С	–	Из виса на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить О	–
Подвижные игры	"Выше баллы"	"Медведь и пчелы"	"Охотники и зайцы"	"Караси и щука"

АПРЕЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия	"Мы космонавты"	Занятие с элементами аэробики	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Перестроение в 2, 3	Перестроение в пары на	Ходьба в колонне через	Перестроение в 2, 3 колонны

	колонны на месте и в движении	месте, по сигналу- в движении	середину, распределение в разные стороны по одному	на месте и в движении
Ходьба	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Ходьба выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках	Ходьба с притопами и прихлопами	Ходьба со сменой ведущего, змейкой
Бег	Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой, с остановкой по сигналу	Бег обычный на носках "к звездам"	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на поясе	Бег змейкой, по сигналу, в рассыпную
ОРУ	На скамейках	Подготовка космонавта к полету	"Аэробика"	—
Равновесие	Прыжки на 2 ногах по скамейке О	Прыжки на 2 ногах по скамейке через кирпичики П	По скамейке на 1 ноге поочередно, сохраняя равновесие З	"Кто быстрее" перепрыгивание кирпичиков на 1 ноге
Прыжки	—	—	—	"Обеги мяч" прыжки змейкой
Метание	Перебрасывание малого мяча из 1 руки в другую, двигаясь по узкой дорожке З	Прокатывание набивного мяча ногами из И.П. сидя на полу лицом друг к другу(3 м) О	Прокатывание набивного мяча ногами из И.П. сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота П	"Пронести волан на ракетке"
Лазание	Из виса на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить П	Пролезание в обруч правым и левым боком, не задевая обруч П	Пролезание в обруч боком в группировке З	—
Подвижные игры	"Мы веселые ребята"	"Полет ракет" (под музыку дети летают, с выключением музыки занять место в обруче)	"Воробышки и автомобиль"	"Ловишки"

МАЙ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К КОНЦУ ГОДА	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К КОНЦУ ГОДА
Перестроение	Размыкание из 1 колонны в 3 приставным шагом	Перестроение парами в 2 круга		
Ходьба	Ходьба с перекатами с пятки на носок	Ходьба на низких четвереньках, спиной вперед		
Бег	Бег семенящим шагом, по сигналу принять И.П. по показу	Бег с преодолением препятствий (скамейка, пуфики)		
ОРУ	Без предметов	В парах		
Равновесие	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны О	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком П		
Прыжки	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат О	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат П		
Метание	Перебрасывание набивных мячей из- за головы, стоя лицом друг к другу(5 м) З	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой С		
Лазание	=	=		
Подвижные игры	"Третий лишний"	"Пустое место"		

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

2 неделя- с элементами аэробики;

4 неделя- занятие построенное на играх и эстафетах

СЕНТЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К НАЧАЛУ ГОДА	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К НАЧАЛУ ГОДА	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение			Построение в колонну, игра "По местам", по сигналу находят свое место в колонне	Перестроение в 3 колонны, игра "Найди свое место"
Ходьба			Обычная ходьба с выполнением заданий для рук	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в рассыпную
Бег			Бег змейкой, по сигналу-смена ведущего	Бег с высоким подниманием колен, пяток, с изменением темпа
ОРУ			Без предметов	—
Равновесие			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы П	"Полоса препятствий", бег на носках по гимнастической скамейке
Прыжки			—	"Полоса препятствий", прыжки через препятствия различной высоты
Метание			Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы П	"Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину"

Лазание			Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке О	Подлезание в воротики (выс. 50 см)
Подвижные игры				

ОКТАБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия	Занятие с элементами аэробики	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Строевые упражнения и перестроения	—	—	Повороты на месте, направо налево, кругом, в движении. Перестроение в 3 колонны	Перестроение в круг, в 2 круга
Ходьба	Ходьба в колонне по 1, по сигналу смена направления. Ходьба с перешагиванием через кирпичики	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу- остановка, на высоких четвереньках
Бег	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу бег через предметы	Бег на носках, с захлестом голени, подскоком, боковым галопом	Обычный бег, змейкой, по сигналу смена направления	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары
ОРУ	С обручами	"Аэробика"	С палками	—
Равновесие	—	—	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести с боку вперед О	"Кто быстрее через препятствия к флажку". Бег на носках по гимнастической скамейке
Прыжки	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь	—	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое	"Кто быстрее через препятствия к флажку".

	вперед О		покрытие П	Прыжки на 2 ногах через гимнастическую скамейку
Метание	Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя и стоя на коленях, лицом друг к другу З	–	–	Элементы футбола, ведение мяча 1 ногой между кеглями, змейкой
Лазание	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск по наклонной доске П	На гимнастической стенке принять и.п. вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол О	Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке(кирпичики) З	"Проползи и не задень"(подлезание под воротца выс. 40-50 см.)
Подвижные игры	"Быстро возьми, быстро положи" бег с переносом игрушки до ориентира)	"Пустое место"	Элементы городков"попади и сбей кеглю"	–

НОЯБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия	Занятие с элементами аэробики	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах и играх
Перестроение	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.	Повороты на месте кругом		Перестроение в круг и в 2 круга
Ходьба	Ходьба с изменением направления, с остановкой по сигналу	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка	Ходьба с выполнением заданий	Ходьба по кругу, взявшись за руки
Бег	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Бег на носках в разных направлениях	Бег, по свистку бег на месте	Бег по кругу со сменой направления
ОРУ	С лентами	С косичкой	С мячами	–
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на 1	Вис на гимнастической стенке, спиной к стене	Ходьба по гимнастической скамейке с лентами,	Перетягивание каната

	ноге, другую махом выводить вперед сбоку П	О	приседая на каждый шаг, руки в стороны и на пояс З	П/и "Пустое место" П/и "Цапля и лягушки" П/и "Горелки"
Прыжки	Прыжки из глубокого приседа, продвигаясь вперед З	Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед	—	
Метание	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте О	Ведение мяча 1 рукой поочередно П	Работа с мячом в движении 1 рукой, переходя на бег З	
Лазание	—	—	Ползание по скамейке на животе, толкаясь ногами О	
Подвижные игры	"Удочка"	"Найди, где спрятано"	"Выше баллы"	

ДЕКАБРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия	"Смелые альпинисты" (предварительная работа- загадки)	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Перестроение из 1 шеренги в 3 колонны	Перестроение в 2, в 3 колонны	Перестроение в 2 круга, в 2 шеренги	Перестроение в 2, 3 колонны в движении
Ходьба	Ходьба змейкой, в рассыпную, с остановкой по сигналу	Ходьба скрестным шагом, с выпадами	Ходьба в колонне, по сигналу поворот кругом	Ходьба гимнастическим шагом, с чередованием с ходьбой полуприседе
Бег	Бег змейкой, в рассыпную, с остановкой по сигналу	Бег с преодолением препятствий змейкой	Бег с захлестом голени, выбрасывая ноги вперед	Бег по сигналу присесть, руки на пояс
ОРУ	С гантелями	Без предметов	С обручами	—
Равновесие	Ходьба по скамейке, с поворотом кругом на середине	—	—	"Бросок мяча в корзину" "Проведи шайбу клюшкой,

	С			не отрывая ее от шайбы" "Подбрось и поймай мяч ракеткой" "Угадай спортивный снаряд по описанию"
Прыжки	—	Прыжки через набивные мячи О	Прыжки на 2 ногах с поворотом кругом, около ориентира, продвигаясь вперед П	
Метание	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой, с остановкой на сигнал О	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой, по сигналу перейти на бег П	Ведение мяча разными способами между предметами, по сигналу бег на И.П. З	
Лазание	Ползание по скамейке лежа на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами П	Ползание по скамейке на животе с чередующим перехватом рук сбоку З	Ползание по-пластунски до ориентира О	
Подвижные игры	"Рыбаки и рыбки"	"Выше ноги от земли"	"Хитрая лиса"	

ЯНВАРЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия(с мячом)	Занятие с элементами аэробики	Традиционная структура занятия(с обручами)	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Расчет на первый, второй, перестроение из 1 шеренги в 2	Расчет на 1-3, перестроение по расчету	Перестроение в 2,3 колонны через середину зала	Расчет на первый, второй, перестроение из 1 колонны в 3, по расчету
Ходьба	Ходьба с мячом в руках, со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Ходьба с ритмичным притопыванием и прихлопыванием, в колонне и в кругу	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Ходьба в рассыпную по залу с ходьбой в парах
Бег	Бег с мячом в руках, с преодолением препятствий-воротники, мягкая дорожка	Бег с высоким подниманием колена	Обычный бег с обручем в руках, чередовать с бегом сильно захлестывая голень	Бег в рассыпную, бег змейкой

			назад, по сигналу надеть обруч на себя	
ОРУ	С мячами	Аэробика	С обручами	—
Равновесие	Ходьба по скамейке с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя О	—	Легкий бег по скамейке, на носках, с обручем в руках, сохраняя равновесие П	"Брось мяч в корзину 1 рукой от плеча" "Проведи шайбу клюшкой змейкой" "Отбери мяч у противника ногой" "Подбрось и поймай мяч от пола после отскока от пола" "Опиши свой любимый снаряд"
Прыжки	Прыжки на 2 ногах, с мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед З	Прыжки стоя на месте и с продвижением вперед через обручи С	—	
Метание	—	—	Метание малого мяча в вертикальную цель(обруч), правой и левой рукой (3 м) О	
Лазание	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч П	Лазание по лестнице чередуя шаг О	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м) З	
Подвижные игры	"Футбол"	Игра на внимание"Сумей изобразить спортсмена"	"Футбол"	

ФЕВРАЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия	Занятие с элементами аэробики	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение по парам направо налево	Перестроение из 1 круга в 2	Расчет на 1-4 и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Перестроение из 1 шеренги в 2, перестроение из 2 шеренг в 2 круга

Ходьба	Ходьба через веревку, прыжки через веревку	Ходьба с ритмичными хлопками вверх, под ногами, ходьба гимнастическим шагом с носка	Ходьба перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках, спиной вперед, с выпадами	Ходьба на носках, по сигналу- на низких четвереньках, спиной вперед
Бег	Бег по узкой доске, с чередованием с прыжками на 1 ноге	Бег выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Легкий бег на носках в 2 кругах на встречу друг к другу	Бег змейкой по сигналу присесть, встать и быстро бежать
ОРУ	С косичками	Аэробика	С гимнастическими палками	—
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке через косички З		Ходьба по скамейке, на встречу друг другу, на середине разойтись не уронив друга С	Эстафета- Бег на носках, соскок на обозначенное место
Прыжки	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами О	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами П	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами З	"Сумей допрыгать" бег через скакалку до ориентира
Метание	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях П	Метание малого мяча в движущуюся цель(обруч), произвольным способом З	Отбивать волан ракеткой на месте 1 рукой поочередно О	—
Лазание	Ползание по- пластунски, чередуя с бегом, не выпуская косичку из рук С	—	Подлезание под дугу в группировке (выс.40-50 см.)	"Достань до флажка"лазание по стенке до флажка
Подвижные игры	"Удочка"	"Перелет птиц"	"Кого называли тот и ловит"	"Совушка"

МАРТ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура	Занятие с элементами	Традиционная структура	Занятие построенное на

	занятия	аэробики	занятия	эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Самостоятельно построиться в круг и в 2 круга	Перестроение из 1 колонны в 2, в движении	Перестроение из 1 в 3 колонны, расчет на 1-3	Размыкание и смыкание вправо и влево приставными шагами
Ходьба	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед	Ходьба на носках, пятках, по сигналу присесть и сгруппироваться
Бег	Бег с прыжками, остановкой, приседами по сигналу	Бег на носках, по сигналу прыжок вверх с поворотом кругом	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу смена ведущего	Бег на носках, широким и коротким шагом
ОРУ	С кирпичами	Аэробика	С веревкой	—
Равновесие	Ходьба по гимнаст. скамейке перекладывая под ногами кирпичики О	Прыжки через препятствия, ноги в стороны и вместе, с продвижением вперед П	Ходьба по скамейке, высоко поднимая ноги, с хлопком под ногами, соскок на мягкое покрытие П	Эстафеты: "Удержи волан на ракетке" "Прыжки на фитболах" "Пролезание в тоннель с мячом в руках" "Передача мяча в колонне" разными способами
Прыжки	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках "березка" О	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках "березка" П	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление О	
Метание			—	
Лазание	Подлезание под дугу боком с кирпичом П	Лазание по лестнице чередующим способом П	Подлезание в группировке боком С	
Подвижные игры	"Ляпки- присядки"	"Второй лишний"	"Волк во рву"	

АПРЕЛЬ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия "Мы туристы"	Занятие с элементами аэробики	Традиционная структура занятия	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и играх
Перестроение	Перестроение из 1 колонны в 2	Повороты на месте. прыжком	Расчет на первый второй, перестроение в 2 шеренги	Перестроение из колонны в круг
Ходьба	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук	Ходьба на носках, гимнастическим шагом, с поворотом кругом	Ходьба в приседе, скрестным шагом, по сигналу смена направления	Ходьба с заданиями для рук- за головой, на плечах, за спиной, в стороны), по сигналу остановка
Бег	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед, по сигналу - остановка	Бег змейкой с изменением темпа	Бег в колонне	Бег с преодолением препятствий: скамейка-прыжки, змейкой
ОРУ	С рюкзачками	Аэробика	Без предметов	—
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, правым и левым боком. поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх 3	Ходьба по скамейке на носках, на середине сделать ласточку, соскок на мягкое покрытие О	—	Эстафеты: "Прыжки по скамейке на двух ногах с продвижением вперед" "Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении до ориентира, двумя руками" "Докати обруч до флажка"
Прыжки	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок П	—	Прыжки в длину с разбега 3	
Метание	—	—	—	
Лазание	Из виса на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх О	Из виса на шведской стенке, поднять ноги и держать угол П	Из виса на шведской стенке, поднять ноги и держать угол (на время) 3	
Подвижные игры	"Хвостики"	"Коршун и наседка"	"Ловля обезьян"	

МАЙ

Недели	1	2	3	4
Мотивация	Традиционная структура занятия	Традиционная структура занятия	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К КОНЦУ ГОДА	МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ К КОНЦУ ГОДА
Перестроение	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Самостоятельное построение по росту		
Ходьба	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу- смена направления	Ходьба скрестным шагом, по сигналу- остановка, ходьба в глубоком приседе		
Бег	Бег с высоким подниманием колена, с высоким подниманием пяток	Бег, по сигналу смена направления		
ОРУ	С мячами	С		
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке , на середине сделать ласточку П	Ходьба по гимнастической скамейке , на середине сделать ласточку З		
Прыжки	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие(30-40 см) П	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие П		
Метание	Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку О	Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку П		
Лазание	=	=		
Подвижные игры	"Охотники и зайцы"	"Выше баллы"		

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация непосредственно-образовательной деятельности по физическому воспитанию

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю, 2 в спортивном зале, 3 на улице. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- В младшей группе – 15 мин.;
- В средней группе – 20 мин.;
- В старшей группе – 25 мин.;
- В подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Два раза в год проводится обследование детей на уровень физической подготовленности. В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации рабочей программы по физической подготовленности дошкольников в ДОУ созданы условия:

- Имеется спортивный зал с необходимым оборудованием;
- Оборудована спортивная площадка.

Воспитание физической культурой реализуется как в специально организованной образовательной деятельности, так и в режимных моментах.

Для реализации двигательной деятельности детей используется инвентарь и оборудование спортивного зала, спортивной площадки в соответствии с возрастом детей.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

3.3. Материально-техническое оснащение программы

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.4. Методическое обеспечение программы.

Вариативные программы	Воспитание здорового ребенка. Программа по физическому воспитанию М.Д.Маханева С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
Технологии и пособия по проблеме: «Физическая культура»	Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений / Казина О.Б. – Ярославль:ООО «Академия развития», 2011. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Пензулаева Л. И. – М.: Просвящение, 2000. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет:Пособие для воспитателей / Пензулаева Л.И. – М.: Просвящение, 1983. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет:Пособие для воспитателей / Пензулаева Л.И. – М.: Просвящение, 1986. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет:Пособие для воспитателей / Пензулаева Л.И. – М.: Просвящение, 1999. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет:Пособие для воспитателей / Пензулаева Л.И. – М.: Просвящение, 1997.

3.5. Взаимодействие с социумом.

В течение учебного года привлекаем к активному участию воспитанников, родителей (законных представителей) и сотрудников ДОУ в спортивных конкурсах, соревнованиях на уровне района, города.