

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа
Волгоградская область

ПРИНЯТО
на педагогическом собрании
МАДОУ «Детский сад №8
Протокол № 1 от 0



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРАШКА»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИЛ:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №8
Стеблева Наталья Викторовна

г Урюпинск
2022г .

№ п /	С о д е р ж а н и е	Ст р а н
I	Целевой раздел	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Нормативно-основная часть программы	2
1.3	Федеральный государственный образов	2
1.4	Цели и задачи реализации программы	3
1.5	Принципы формирования Программы	5
1.6	Возрастные особенности детей дошкол	6
1.7	Целевые ориентиры образовательного процесса	7
II	Содержательный раздел	8
2.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	8
2.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	10
2.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	12
2.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию на протяжении для	15
2.5	Промежуточные планируемые результаты	18
2.6	Формы, способы, методы и средства работы с детьми дошкольного возраста и индивидуальных особенностей	21
2.7	Взаимодействие инструктора по физическому развитию с другими специалистами	22
III	Организационный раздел	25
3.1	Спортивный инвентарь для занятий по физическому развитию	25
3.2	Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду	26
3.3	Формы и методы оздоровления детей	27
3.4	Физкультурно-оздоровительный режим	28
3.5	Физкультурно-оздоровительная работа	32
3.6	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы	33
IV	Региональная часть	40
4.1	Парциальные программы	40
4.2	Программно-методический комплекс образовательной программы	40
	Приложения	42
	Приложение 2	70

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей в пространстве, регламентируется в новых федеральных документах, уделяется особое внимание этой задаче решением «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. неотложных мерах по обеспечению здоровья детей на направлениях государственной социальной политики другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительное физическое, психическое, интеллектуальное, но и педагогическая ценность человека и общества, поэтому процесс его сохранения и развития является медицинскими специалистами, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическая занимает особое место. Именно в дошкольном педагогическом воздействии ребенка проявляются физиологических функций организма, интенсивно физические качества, неограниченно развиваются.

1.2. Нормативная основа рабочей программы

Нормативную основу для разработки рабочей программы «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.10.2013 г. № 100/О «Об утверждении образовательных программ общего образования»;
- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 11.05.2014 г. № 1155 «Об утверждении образовательных программ дошкольного образования»;
- Письмо «Комментарии к ФГОС ДО» Министерства образования и науки РФ от 16.04.2014 г. № 0249;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям отдыха и оздоровления детей и молодежи от 16.04.2014 г. Главного государственного санитарного врача РФ от 16.04.2014 г. № 16/03-2014/04 «О требованиях и максимальной нагрузке на детей в формах обучения»;
- Устав МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»;
- Инновационная программа «Физическое развитие дошкольников» Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой;
- Основная образовательная программа МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка».

1.3. Физическое развитие образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательно-образовательные в следующих видах деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих формированию двигательных стереотипов, развитию равновесия, координации движений, ловкости, быстроты, выносливости, прыжки, повороты в обе стороны), формирование культуры спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностных ориентаций элементарными правилами (в питании, двигательной активности, взаимоотношениях, поведении).

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, ответственного отношения в деле сохранения становления творческой, интеллектуальной, физической, эмоциональной, социальному саморазвитию.

Задачи:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей двигательной активности, становлению устойчивых навыков.
- развивать двигательные качества и способности общему развитию;
- создавать условия для формирования основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения
- развивать интерес к спорту, расширять круг знаний
- способствовать становлению ценностей здорового элементарными нормами и правилами (в питании, формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

2-4 года

Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей. Поощрять сообщения о самочувствии и влиянии на здоровье; осознавать необходимость здорового образа жизни. Знакомить физическими упражнениями, укрепляющими необходимость закалывания. Направлять действия детей на соблюдение правил жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связь с самочувствием организма, самочувствием и влиянием на здоровье. Расширять представления о влиянии физической активности на здоровье. Знакомить с частями тела и органами и их функциями. Способствовать формированию потребности в соблюдении правил гигиены и здоровых процедур для здоровья. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, режим дня). Дать представление о роли и значении для здоровья гимнастики, режима дня и режима сна.

Расширять представления о здоровом образе жизни человека, о важности соблюдения режима дня и физической активности.

6-8 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни человека, о важности соблюдения режима дня и физической активности. Определять влияние воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Развитие физических качеств:

2-4 года

Учить энергично отталкиваться в упражнениях, развивать силу и выносливость.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие и координацию в соответствии с указаниями педагога.

рациональный общий и двигательный режим, создающий условия для развития активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физическо-кровообращения, художественно-эстетического воспитания, единства своего физического и психического с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить физическое воспитание детей на основе личностного подхода, и видов *принцип комфорта* в процессе организации развития детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим процесса с учетом индивидуальных особенностей по физическому развитию учащихся, учитывая потребности для каждого оптимальную физическую индивидуальную темп двигательной активности в *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка процедур, - *принцип единства* в развитии двигательных важных становится оказание необходимой помощи участвующим в совместных физкультурных мероприятиях.

1.6. Возрастные особенности дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования умений и навыков. Именно в это время наблюдается максимальная работоспособность человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (характеризуется значительными темпами роста скелета и мышечной системы, высокой пластичностью целесообразности коротких по времени, но часами преимущественно содержания. Недопустимы перегрузки напряжением и обострением мускулатуры, что приводит к утомлению у ребенка маловероятно, т.е. он не чувствует усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (до 4 лет) создаются условия для формирования навыков движений, действий и закалывающих упражнений.

В 5-6 лет (старший дошкольный возраст) идет процесс совершенствования умений и навыков физических способностей в играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом дошкольного возраста для высшей нервной деятельности, сложных двигательных умений и навыков, освоения сложных двигательных умений и навыков, совершенствованию навыков ловкости при перемещениях со сменой направления движения, ловкости при перемещениях со сменой направления движения мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учитывать, что в этот период является критическим для здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление связок. Следствием этого могут быть нарушения в развитии конечностей, уплощение грудной клетки и

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому направлению для детей

Содержание образовательной области «Физические цели формирования детей интереса и ценностного отношения к физическому развитию *специфических задач* направлены на развитие физических качеств (скоростных, силовых), накопление и обогащение двигательного опыта, формирование у воспитанников потребности в совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, сохраняя координацию движений и действовать совместно в построениях;
2. формирование умения строить равновесные позы в построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в различных положениях;
4. формирование умения ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование различных видов движений: лазанья, ползания; ловкость, выносливость;
6. введение в игры разнообразные виды движений;
7. развитие умения опираться двумя ногами и прыгать с высоты, на месте и с продвижением вперед: прыжки в длину и высоту с мешком, мячом и т.д. и т.п.
8. закрепление умения отталкиваться ногами и руками одновременно;
9. обучение захвату кладки во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх интереса к физическим упражнениям, свободное время;
2. формирование у детей потребности в двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения заниматься спортом, развитие умения самоконтроля, умения надевать и снимать снаряжение;
4. развитие умения реагировать на сигналы в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при подвижных играх. Поощрение с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами.

Примерный перечень основных движений и упражнений

1. Основные движения

Ходьба обычная, в разных направлениях: по прямой, враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с опорой на прямую дорожку (ширина 22,05 см), по доске, гимнастической палке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; хождение по предметам, рейкам, по лестнице, положенной на спину). Медленная ходьба в обе стороны.

С прыжком «Птица по ровненькой дорожке», «Поймай комара кочку».

С подлезанием «Наследки на бие мяч и мята», «Мыши в класе».

С бросанием «Кто победит?» «Дальше Помещоичев круг» «Береги предмет».

На ориентировку «Найди предмет в классе. Угадай, кто и что спрятано».

2.2. Задачи и содержание работы по физическому направлению одет и для 4 т

Содержание образовательной области «Физическое формирование у детей интереса и ценностного отношения к гармоничное физическое развитие» включает следующие задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников навыков самостоятельного совершенствования.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу, бег, прыжки, метания, ловлю, ритмично, энергично, отталкиваясь от пола.

Развитие умения выполнять действия по соблюдению дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, и т.п. Развитие умения перелезать через препятствия, перепрыгивать через стенку на другой бок.

Закрепление умения энергично отталкиваться ногами на месте и в движении.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с разбега, при приземлении сохранять равновесие. Формирование умения выполнять упражнения с мячом.

Закрепление умения принимать правильно мяч, бросать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить мяч.

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость).

Развитие двигательной активности детей в играх с предметами.

Закрепление умения кататься на санях, санях по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить, бегать, прыгать, метать, ловить, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения двигательной деятельности детей. Развитие интереса к двигательной деятельности.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижных играх, выполнении правил игры.

Приучение детей к самостоятельному использованию инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулке.

Один раз в месяц проведение физкультурных праздников (зимний и летний).

Развитие активности в различных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентации.

Воспитание самостоятельности и инициативности.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Упражнения для развития и укрепления мышц
Повороты в стороны, держа руки ушами (связать пальцы рук носков ног). Наклоны с выполнением исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Прокатывание мяча вокруг себя (из одной руки в другую под приподнятыми обеими ногами над полом: поднимание, сгибание, выпрямление). Упражнения для спины: висячие, с опорой на живот. Приподнимание туловища в упоре на живот.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса: поочередное вращение туловища вправо и влево; приседания, держа ноги врозь; ходьба по палке или по канату; реакция на предметы, лежащие на месте.

Статические упражнения. равновесия в разных положениях: стоя на одной ноге; руки на поясе (5).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках на снегу с горы.

Скольжение по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом (направо и налево) переступая ногами (подъем и спуск и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах «Сель в лесу», «Чем дальше, тем быстрее».

Катание на коньках по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом «Цветные автомобили», «У медведя во бору».

С прыжком «Зайки и волк», «Лягушки», «Позвони в погребок».

С ползанием «Ползай под ковриком», «Котятка и щенок».

С бросанием «Поймай булавку», «Сбей булаву».

На ориентировании «Найди, где спрятан предмет».

Народные игры «Игры в воле».

2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5 лет

Содержание образовательной программы по физической культуре направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к физическим упражнениям, гармоничное физическое развитие.

- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников потребности в совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в различных видах спорта.
Формирование правильной осанки, умения осознанно управлять телом.
Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости.
Совершенствование двигательных умений и навыков в различных видах спорта.
Закрепление умения детей с легкостью выполнять упражнения; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Закрепление умения лазать по гимнастической стенке.

Прыжки через закорючку (уворсщаднавад, через длинную скакающую).

Бросание, лобрясамегашиела ввергхдвумязермукюми л 10 раз подряд), одной ем ерукбо йра(зп)ра вборйо, салнеивеойм яча хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую построений, различными гешовыбамиг(руцшизу, сюзск мяча о землю на рноидевижкшавгеофмнд расебтомя)ни епр5о катыван мячей (вес 1 кг) Метание предмета, внагодрайльон вертикальную цель (центр мишенна высоте 1 м)

Групповые упражнения Писстроение в кмоул, онн ушепрое ног, перестроение в колонну взоатдвлоок,, пво кторлооен; н ер авн еп колоннеа вытянувшись в рёрдукше ренг вытянутые руки в снаправлэквроу,гом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. грациозное выполнение упражнений под музыку. Согляыксаваанннем рюшрао вдвижжн

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей и крестовых мышц Рпазвечедеонн рук в стороны из положения ириук кир уке рведе ргхр уидь роа з ладонями вверх кииз зпао лгоожлеонвиуя. рПуоднимание рук со (кисп овёрнтуыль ноойр оюсй ввипустррёд)рх; подружквваенрикез ад попеременно, одновременно и с Пёйжиимаанние еи рапужжман

Упражнения для развития и укрепления мышц Поднимание рук вверх тоия оупук акасанызе аиёвыпикзо,м, плеча ягодицами Пюочегрлёднн оимание согнутых прямых ног, стенке взявшись руками за рвейекруё днтао иж рмогвинмен а псгясч стенке и звязярвешйксуь на уровне рёрд яра яснакк о ннуть с наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Пруки перед грудью Пю, очреурёид визае еноле о в у г в ст одрвоинжье низ ног, скрещивая их и злёйкас о дин сег.о Пюодл оя же ив и а н ие го (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на касаниях. друг друга на санках, катание поворотов при спуске.

Скольжение по ледяным дорожкам с разскольжения.

Ходьба на Холдыбаах. на лыжах скользят шаг в шаг Подъем на горку неейс еникзой, ой сдгубсайккеса Лжухаж вемнеад. дистан-дином.1

Игры на «Клужа хпте фв вг рн» «Слалом», «Подними», «

Катание на велосипеде с помощью ясамо ндртеу жка о г лавёси не со сми ап е по прямой, повороты налево и направо ой Кита е в ой н

4. Спортивные игры

Городки. сание бит сбоку, занимая правиль-ное фигурами. Выбивание -в о р ф д и б к м а п б б у к о н а (2

Элементы бадминтона бросание мяча друг другу, увод мяча правой, левой рукой мя Брук а м и е о мя н р у д и к о р з и

Бадминтон. вание волана раю еп р к о д й , л с ё н н о н р у ф о а у в л я й г р а в о с п и т а т е л е м .

Элементы фуртбока вание мяча право й н о и м л н е а в п о р й а в Обведение мяча вокруг п р к и д м е в т o p в o ; т а з , а к л а е т р ь в д а н н и e н v o отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы крокет вание шайбы клюшкой и в за к н т н ы в о р o т а т ы в р н а ш а й б ы д р у г д р у г у в п a p a x .

5. Подвижные игры

С бег «Мовишки», «Уголки», «Парный сбег» «Мышки
лебеда», «Сделай фигурку» «Карра» «Хитрости», «Перед
«Пустое место», «Взвешивный заяц»

С прыжками «Не оставляй на полу», «Кто лучше прыгнул»
«Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем «Копьаски» «Медведь с флажкой?», «Медведь
«Пожарные на ученье»

С метаниями «Хотники и зайцы», «Броски» «Броски», мяч
кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты «Тафета парами», «Пронеси мяч, не за
«Дорожка препятствий».

С элементами «Круговое движение» «Пролезь у?» «Кто быстрее?»
«Кто выше?»

Народные «Песни, гори ясно!» и др.

2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию направленности для детей 6

Содержание «Физическая культура» «Физическая культура»
целей формирования у детей интереса и ценности
гармоничное физическое развитие «Физические задачи»

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта;
- формирование у воспитанников потребности в совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
Формирование привычки сохранять правильную осанку
Закрепление умения быстро встать и сесть
Совершенствование активного движения кисти
Закрепление умения быстро переобуваться на
колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения
Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости,
Упражнения в статическом и динамическом равновесии
ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в соревнованиях, способствующих развитию
элементарными соревнованиями), способствующих развитию
быстрота, выносливость, координация движений, умения ориентироваться

Совершенствование техники выполнения упражнений (точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием и в высоту с разбега.

Упражнения в прыжках с препятствиями

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать собственные творческие способности;
творческие способности; самостоятельно организовывать собственные игры.

Поддержка проявления интереса к спорту в различных областях спорта.

Развитие интереса к спортивным играм (настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение мероприятий физкультурных досугов в год физкультурных праздников (зимний и летний)

отставляя ногу, а задирижаясь к стенке; поднимая плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное в кулак, и др. стороны; отведение (э. проакт.) и в ядря (м. стороны из положения руки перед грудью; круговые плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг верт собой и сбоку; вращение кистями и пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты стороны из положения (з. р. у. к. в. к.) пл. в. а. к. м. (н. р. у. в. р. у. к. в. р. у. к. в. стороны. В упоре сидя поднимание обеих положений; перенос прямых ног через скамью и на спину (закрепить в положении, сходясь. Пирогнибанаиве, животе. Из лежачего поднимание обеих ног од лежащего за головой предмета. Из упора присев назад (носок опирается на пятку) и ног и с опорой поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц в переднюю часть. скрежет и держат в упоре на носок ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения другую, махаясь в стороны; касание носком ладоней и т. п. (одноименное и другое). Размахивать в переднюю часть, держась за опору.

Статические упражнения. равновесия, стоя на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большем общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой.

3. Спортивные упражнения

Катание на санях. спуска на санях с горы предмета (кегля, ф. в. ж. о. к. н. р. а. з. н. е. о. ж. о. б. к. р. а. и. з. н. д. р. х.) и. г. р. о. в. ы. х. з. в. о. р. о. т. ц. а. , п. о. п. а. d. e. t. ь. , с. в. ы. ж. ю. o. m. и. t. ь. п. o. в. o. c. r. o. a. t. f. e. t. u. a. c. h. a. c. t. i. s. e. a. n. v. k.

Скольжение. с разбега по предельным дорожкам поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. скользящим шагом по лыжне, попеременно с палками). Ходьба на лыжах медленно в ф. о. п. ы. п. р. e. c. t. u. п. а. н. и. e. м. в. д. в. и. ж. e. н. и. ю. k. o. c. t. и. y. e. г. o. p. k. и. в. н. и. з. k. o. й. и. в. ы. c. o. k. o. й. c. t. o. й. k. e. , т. o. p. м. o. ж. e. н. и. e. .

Игры на «Шажках», «Кто самый быстрый?» и «Бег др.

Катание на санях. с помощью саней и санями на коньках (на снегу, ходьба) ложившись наклонно впереди держать прямо, смотреть перед исходного положения и др. у. ж. o. n. o. ж. a. n. и. e. разбега. Поворот скольжения, торможения. Скольжение на правой и на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом

Игры на «Прыжках», «Фигурки» и «Наше» «Бег по двору».

Катание на велосипеде. свободное катание на кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на

Игры на велосипеде. «Предметы», дорожное движение

4. Спортивные игры

Городки. бросание биты сбоку, от плеча, занима Знакомство с бросками. Выбивание городков с полукос бросков бит.

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сох
- может катать мяч в заданном направлении
- руками от-з а р у д и о в ы з ударять мяч а м - 2 о б а з а о л п о б р о д
- метать предметы правой и левой рукой на расстоя
- Формирование потребности в двигательной актив
- принимает участие в совместных играх и фи
- проявляет интерес к физическим упражнени
- оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активно
- деятельности;
- проявляет к н о м о т н о в т е и л с пользование спорти
- лыжи р ё х к о в ё с н о ю й п е д) ;
- проявляет самостоятельность и творчество
- подвижных играх.

4-5 лет:

- Формирование начальных представлений о здоро
- знает, что надо одеваться по погоде, регу
- имеет представление о полезной и вредной
- знает части тела и органы чувств а ч е н и о в е к а
- сформирована потребность в соблюдении р
- гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершае
- самочувствия;
- им е п р е д с т а в л е н и е о составляющих здоровог
- Развитие физических качеств (скоростных, сил
- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать ч и с л о н о й с д л и н е н в н о м е т 2 4 м о п е м ; 2 0 0
- бросает набивной - з м а ч г (л о , в ы , к г н) а , 1 с т м о . я и з
- Накопление и обогащение двигательного опыта
- ходит свободно, держась прямо, не опуская
- увер е н х о д и т по бревну (скамейке), удержив
- умеет лазать по гимнастическ о й а т е н е р е д у н
- шагами;
- в прыжках в длину с места отк а л к р и а е м о я
- подпрыгивает на о г е ;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, че
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, по
- музыка и а д т
- Формирование потребности в двигательной актив
- активен, с интересом участвует в подвижны
- инициативен, радуется своим успехам в физ
- умеет с о с т а в л я т е л ь н о и творчески использова
- подвижных игр.

5-6 лет:

- Формирование начальных представлений о здоро
- имеет начальные представления о составл
- о б р а з а н и (правильное питание, движение, сон) и
- знает о значении для здоровья челове
- закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет предствлениенн р о режима дня для
- имеет представление о правилах ухода за

Развитие физических качеств (скоростных, сил)
 - может прыгать на мягкое покрытие (с высоты 30 см), прыгать в длину с места (не менее разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую
 - умеет лазать по гимнастическим снарядам
 - умеет метать предметы правой и левой рукой горизонтальную цель, срабатывать из атак с броском, ловить его одной рукой не менее 10 раз, школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта
 - умеет ходить и бегать легко, ритмично, с темпом
 - выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
 - умеет перестраиваться в колонну по трое, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом
 - ходит наклоняющимся шагом на расстояние около 10 м
 - умеет кататься на самокате;
 - умеет плавать (произвольно);
 - участвует в спортивных играх и упражнениях в играх с мячом.

Формирование потребности в двигательной активности
 - участвует в упражнениях с элементами спорта
 - проявляет самостоятельность, инициативность
 - умеет самостоятельно организовывать занятия
 - проявляет интерес к разным видам спорта.

6-8 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; об особенностях здорового образа жизни, рациональном питании, пользе и видах закаливающих процедур, влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, сил)
 - может прыгать на мягкое покрытие (с высоты 100 см)
 - мягко приземляться;
 - прыгать в длину с места (не менее 100 см);
 - с разбега (180 см);
 - в высоту с разбега (не менее 350 см) и другими способами;
 - может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)
 - бросать предметы в цель из разных исходных положений
 - попадать в вертикальную и горизонтальную цель
 - метать предметы правой и левой рукой на расстояние
 - метать предметы в движущуюся цель;
 - ходит на лыжах: переменным скользящим шагом спускается с горки, тормозит при спуске;
 - плавает произвольно на расстояние 15 м;
 - проявляет статическое и динамическое равновесие в сложных упражнениях.

Накопление и обогащение двигательного опыта
 - выполняет правильно технику всех видов основ метания, лазанья;
 - умеет перестраиваться на ходу,

-самостоятельная двигательная деятельность дошкольников
-занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание различных видов утренней гимнастики, физкультурных упражнений во время физкультминуток на занятиях с умеренной нагрузкой и физической активности воспитанников и активное участие родителей в режиме, необходимом для полноценного развития и укрепления здоровья детей.

2.7. Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения по физической культуре

Дошкольный этап является фундаментом здорового детства в обществе в настоящее время. Государственная политика, направленная на укрепление здоровья детей, способствует развитию физической культуры и спорта в дошкольном учреждении. Важной задачей является привлечение родителей к участию в физическом воспитании детей.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- формировать у родителей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать формированию активной позиции родителей в формировании интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры для здоровья детей.

Таким образом можно прийти к выводу, что взаимодействие родителей и дошкольного учреждения является важным фактором в формировании здорового образа жизни детей. Это позволяет повысить уровень физической культуры и спорта в семье. Особенность используемых форм взаимодействия заключается в консультативную, но и практическую направленность с активным участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Назван	Задачи	Результат
Анкетиро	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять проблемы в физическом воспитании детей; - систематизировать знания родителей о физическом воспитании; - заинтересовать родителей к н 	<p>Помогает определить эффективность оздоровительной деятельности ДОУ, стратегию дальнейшего взаимодействия образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с работой ДОУ (по желанию); - воздействовать на родителей совместными занятиями. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления развития детей; - появляется интерес к физическим занятиям.
Изготовление атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлечь родителей к изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий; - знакомить родителей с вариантами занятий для привлечения детей к занятиям; - способствовать созданию в семье условий для физической активности детей. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими способами можно пополнить свой арсенал пособий для занятий и игр дома; - знакомятся со способами изготовления атрибутов для повышения интереса детей к занятиям.
Оформление выставок с родителями работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физическому воспитанию; - воспитывать желание вести здоровый образ жизни; - воздействовать на родителей совместными занятиями спортом; - расширять представления родителей о значении спорта в семейном досуге. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса к физическому воспитанию, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными играми родственников.

<p>Дни и недели дверей Конкурсы Контакты Советы</p>	<ul style="list-style-type: none"> -повысит у детей интерес к спорту; -совершенствовать двигательные навыки -воспитывать физически здоровых детей -закреплять у детей гигиенические навыки 	<p>Во время проведения мероприятий атмосфера спортивного азарта и эмоционального подъема. Дети с удовольствием принимают участие в играх, проявлять больший интерес к занятиям физкультурой и выполнять их как можно лучше. Наблюдают их родители.</p>
<p>Советы специал Консульт Совмест практик</p>	<ul style="list-style-type: none"> -рассказывать детям сказки о героях -повышать интерес к физическим упражнениям -воспитывать желание вести здоровый образ жизни -формировать интерес к занятиям дошкольников 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей интерес к занятиям своего ребёнка в спортивную секцию.</p>

III. Организационный раздел

3.1. Спортивный инвентарь для занятий по

1. Ленты гимнастические
2. Обручи шт.
3. Скакалки шт.
4. Стойка для общетр.учеб.
5. Степ-диск.
6. Дуги для занятия
7. Мячи 5 шт.
8. Мячи футбольные
9. Мячи волейбольные
10. Мячи баскетбольные
11. Массажные мячи 20
12. Фитболы шт.
13. Мешочки с бешком
14. Кубики шт.
15. Кегли 5 шт.
16. Помпоны бильников
17. Гимнастические жезлы
18. Эстафетные палочки 8
19. Гимнастическая скакалка (1 шт. м)
20. Флажки цветные шт.
21. Вертикальные стойки
22. Конусы сигнальные
23. Ракетки для занятий
24. Мягкие игровые модули.
25. Набивные мячи (1 кг)

3.2. Система -физдвжруолъигтуерлюной работы в Д

Цель: Удовлетворить биологическую потребность рас-
двигательной деятельности, даёмую оцнцнмжнфадцсть и уд-
управлять своим телом.

№	Специалист	Содержание работы
1.	Администрация сада (заведущий заместитель за по ВОР)	Материально-техническое и обеспечение процесса, координация и планирование и к-во процесса, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре	Планирование и проведение с учётом групп здоровья и особенностей детей, о развлечений, консультирование
3.	Медицинская	Учёт детей по группам здоровья организация и консультирование педагогов
4.	Воспитатель	Планирование и проведение оздоровительных и профилактических мероприятий своей возрастной групп консультирование родителей
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение хореографии, дыхательных упражнений проведение развлечений тематике, консультирование
6.	Педагог-психолог учитель-пед.	Коррекция отклонений в развитии, артикуляционная консультация педагогов и

3.3. Формы и методы оздоровления детей

1.	Обеспечение здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в а • гибкий режим; • организация микро • определение оптима
2.	Организация движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастик • физкультурные заня • подвижные игры; • профилактическая • спортивные игр • занятия в спортивн • прогулки; • гимнастика после д • музыкальные заня • занятия по плаван • оздоровительный б • походы; • дозированная ходьб • корригирующая гимн
3.	Гигиенические и во	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • местный и общий ду • посещение бассейна • игры с водой; • гидроаэробика; • контрастное облива
4.	Свежее воздушное в	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание поме • сонтыхриф роатмжургьа х; • воздушные ванны; • обеспечение светов
5.	Активный отды	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досу
6.	Ароматизация фитотера	<ul style="list-style-type: none"> • ароматизация поме • ароматизации; • фиточай; • аромомедальоны.
7.	Музыкальная т	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопро • моментов; • музыкальная дея • хоровое пение.

8.	Аутоотренинг и психотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения в игровой сфере; • арт-тренинги на снятие эмоционального напряжения; • коррекция поведения; • релаксация.
9.	Специализированное закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • поглаживание.
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • выставки; • периодическая печать.

3.4. Физкультурно-спортивный режим

Группы здоровья по физической культуре

Основная группа	Здоровые дети	Все виды физической культуры и спорта в соответствии с возрастными особенностями
Подготовительная	Дети с запоздалым физическим развитием, астмой, бронхитом, атеросклерозом сердца	Физические упражнения с ограничением мощности и продолжительности усилий
Специальная группа	Дети с врожденными заболеваниями сердца в стадии компенсации	Физические упражнения с ограничением мощности и продолжительности усилий

Структура занятий двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная гимнастика с элементами подвижных игр	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятий	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамические паузы (если нет физкультуры)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин

Подвижная игра	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа с движениями на пр	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический заряд	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные упражнения	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика опгооссна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные разминки	20 мин 1 раз /	30 мин 1 раз /	30 мин 1 раз /	40-50 мин 1 раз /
Спортивные упражнения	20 мин 2 раза	40 мин 2 / год	60-90 мин 2 / год	60-90 мин 2 / год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры в половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Сроки допусков к занятиям и закаливанию по состоянию здоровья

Ангина	1-2 недели
Бронхит	2 недели
Отит	2 недели
ОРЗ	1-2 недели
Грипп	2 недели
Пневмония	2-4 недели
Аппендицит	1 месяц
О. нефрит	2 месяца
Перелом	1-3 месяца
Сотрясение	0 т-х 2 месяцев в д
Воспаление при	10-12 дней

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Закаливание воздухом	ежедневно	<p>1. Ходение босиком 5-10 минут в присутствии детей рекомендуется открывать окна. При солнечной погоде температура наружного воздуха постоянно открытыми все окна; При температуре ниже 18 градусов один оконный проём; При температуре наружного воздуха погоде должны быть постоянно открыты.</p> <p>Проводится проветривание помещений в от- температура не должна быть ниже</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ношение облегчённой одежды сезонной одежды. 3. Сон в трусиках. 4. Дыхательная гимнастика. 5. Прогулки на воздухе. 6. Солнечные и воздушные ванны
Закаливание водой	ежедневно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мытьё рук и умывание прохладной водой. 2. Обширное умывание после физкультуры. 3. Полоскание рта. 4. Обливание стоп прохладной водой. 5. Купание в плескательном бассейне. 6. Игры с водой.
Закаливание солевым раствором	ежедневно	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходение по полотенцу, смоченному в растворе. 2. Ходение по влажному полотенцу. 3. Ходение по сухому полотенцу.

Солнечные ванны

Возраст	температура	Продолжительность
От 1 года	20-22 град	5-45 минут
От 3 лет	20 град	5-60 минут

Све-воздушные ванны

Ко-во дне	2-3 года 19-20 граду	3-8 лет 18 градус
2-3 д	5 мин	7 мин
4-6 д	10 мин	15 мин
7-9 д	15 мин	20 мин
10-15 д	20 мин	30 мин
16-20 д	30 мин	40 мин
21-25 д	45 мин	50 мин
26-30	60 мин	60 мин

Примечани

Лучшее время для пребывания детей в ванне можно принимать не ранее чем через полтора 30-40 минут до еды. Закаливание совмещают с обычной деятельностью в лёгкой тени деревьев младших дошкольников в возрасте до 3 лет. При температуре выше 22 градусов дети могут принимать воздушные ванны в одежде. Выводят на прогулку в тёплую погоду детей в возрасте до 3 лет. Во время принятия воздушных ванн дети должны быть босиком и в лёгкой одежде. Летом должны быть босиком и в лёгкой одежде. Летом должны быть босиком и в лёгкой одежде.

Контрастное - обливание ног контрастной водой (18-8 градусов). После чего ноги вытираются досуха, и ребёнок должен стоять.

Купание - купание в ванне при температуре воздуха 23 и воды не ниже 23 градусов. Температура воды должна быть 20 градусов, но не ниже, одевать ребёнка в воду разгоряченными или переохлаждёнными. После купания ребёнка одеть ребёнка.

Режим ходьбы босиком

Группа	Теплый период	Время
Младшая гр	Ходьба и бег по одеялу	5-45 мин
Средняя гр	Ходьба и бег по тёплому	5-60 мин
Старшая гр	Ходьба и бег по мокрому и	5-90 мин
Подготовитель	Ходьба и бег по различным	От 5 мин

С х е м а в о з д у ш н ы х м а с с в п о м е щ е н и и

В о з р а т	Н а ч а л ь н а я т	К о н е ч н а я т	П р о д о л ж и т
О т 1 д	20	18 - 17	2 – 3 0 м и н
О т 2 д	20	17 - 16	2 – 3 0 м и н
О т 3 д	18 - 19	15	5 – 3 0 м и н
О т 5 л д	18 - 19	15	10 – 3 0 м и н

П р и м е ч а н и е .

1. Р а з д е в а л к а , с п и а г л ь р ь о н в я , я т у а л е т н а я к о м н а т а п р о в е т у т р е н н е й г и м н а с т и к о й , з а н я т и я м и , п о с л е о б е д а
2. С к в о з н о е п р о в е т р и в а н и е п р о в о д и т с я з а т о в ь д е н ь . о
3. Т е м п е р а т у р а в о з д у х а + 2 0 0 0 г р а д у с о й в к о м н а т а х . о
4. Д н е в н о й с о н п р и о т к р ы т о й ф р а м у г е .

3.5. Ф и з к у л ь т у р н о - о з д о р о в и т е л ь н а я р а б о т а

С о д е р ж а н и е р а б о т ы	С р о к	
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Р а з р а б о т к а - т е м а т и ч е с к и х	1-й квартал	И н с т р у к т о р
Р а з р а б о т к а к о н с п е к т о в в с е х в о з р а с т н ы х г р у п п	Е ж е м е с я ч н	И н с т р у к т о р
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
А н т р о п о м е т р и я	С е н т я б р ь ,	М е д и ц и н с к а я
У т о ч н е н и е с п и с к а д е т е й	С е я б р ь	М е д и ц и н с к а я
М е д и ц и н с к о - п е д а г о г и ч е с к и й к о н т р о л ь з а н я т и й и з а к а л и в а ю щ и х	П о п л а н у	З а в е д у ю щ и й м е д и ц и н с к а я с т а р ш и й в о с
П р о в е д е н и е м о н и т о р и н г а р а з в и т и ю	С е н т я б р ь ,	И н с т р у к т о р , п о с т а р ш и й м е д и ц и н с к а я в о с п и т а т е л ь
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Е ж е д н е в н о е п р о в е д е н и е в о з д у х е , в п о м е щ е н и е	В т е ч е н и е	И н с т р у к т о р
Ф и з к у л ь т у р н ы е з а н я т и я	П о п л а н у	И н с т р у к т о р
П р о в е д е н и е ф и з к у л ь т у р н ы х м и н	П о м е р е д н	В о с п и т а т е л и
П р о в е д е н и е г и м н а с т и к и	В т е ч е н и е	В о с п и т а т е л и
П р о в е д е н и е з а к а л и в а ю щ и х	В т е ч е н и е	В о с п и т а т е л и м е д и ц и н с к а я
П р о в е д е н и е у п р а ж н е н и я	В т е ч е н и е	В о с п и т а т е л и
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
П р о в е д е н и е з д о р о в ь я	2 р а з а в	И н с т р у к т о р в о с п и т а т е л и в о с п и т а т е л ь

Участие в спортивных м	По плану	Инструктор ст. воспитат
Проведение физкультурн	1 раз в ме	Инструктор по воспитатели ст. воспитат
Продвеение физкультурных	2 раза в г	Инструктор старший вос
Оборудование спортивны	В течение	Воспитатели
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физ оздоровления я педагогическ родительских собраниях	По плану	Инструктор медицины скар
Привлечение родителей проведению спортивных физкультурных досугов,	В течение	Инструктор воспитатели
Оформление наглядного ма и воспитателей	В течение	Инструктор

3.6. Система мониторинга достижения план результатов освоения Программы

Основная задача заключается в том, чтобы определить роль программы и влияние образования дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг физического развития детей в процессе использования. И в этом случае физическому воспитанников на удобство и комфорт, чтобы выстроить траекторию образовательной работы в этом направлении.

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Здоровье» (средняя) спортивная группа

№	Компоненты интеллекта	Ф. И. ребенка															
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о здоровье																
	знает, что надо одеваться регулярно, знает, что вредно для здоровья																
	знает части тела человека и их функции																
	сформирована потребность соблюдения режима сна, гигиены для здоровья																
	умеет устанавливать совершаемым действием организм, самочувствие																
	имеет представление здорового образа жизни																
	Всего баллов																
	Уровень																

Оценивание по балльной системе: - 33 баллов

Высокий результат: - 11 баллов

Средний результат: - 2 балла

Низкий результат: - 0 баллов

Высокий процент (от 75% до 100%)

Средний процент (от 35% до 75%)

Низкий процент (от 0% до 35%)

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» (средняя) спортивная группа

№	Компоненты интеллекта	Ф. И. ребенка															
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Развитие физических качеств в силовых упражнениях, акробатике																
	прыгает в длину с разбега																
	может пробежать 1 км за 20 мин																
	бросает набивной мяч головой, на 1 м.																
2	Накопление и обогащение двигательных навыков и умений																
	ходит свободно, держит равновесие																

IV. Региональная часть

4.1. Инициативные программы

1. Л. Д. Глазырина «Физическая культура дошкольников»
2. Т. А. Иванова «Йога для детей»
3. О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова «Фитнес в детском саду»

4.2. Программы и дидактические материалы образовательного процесса

№	Автор	Наименование
1	Авериш И. Е.	Физкультурные минутки и дошкольных образовательных учреждений. И. Е. Авериш М.: Айрисс, - 124040-8 (Дошкольное воспитание и развитие)
2	Агапова И. А. М. А.	Подвижные игры дошкольников. / Агапова, М. А. М. Да В К Т Н 5 2 0 0 8 (здоровыми).
3	Адашкявичен	Баскетбол для дошкольников.
4	Вавилова Е.	Учите детей бегать. М., пр. 9/8 За ть,
5	Вавилова Е.	Равивайте у дошкольников сн М., 1981
6	Веракса Н. Е. Т. С., Васил	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. «От рождения до школы»
6	Власенко И.	300 подвижных игр для дошкольников. Власенко И. М.: Айрисс, - 126001 (Культивирование здоровья с детства).
7	Голощекина	Лыжи в детском саду. М., 1997
8	Гришина В.	Игры с мячом и ракеткой: (Игры для дошкольников). М.: Просвещение, 1982.
9	Железняк Н. Желобкович	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного оборудования. М.: Скрипторий, 2009.
10	Железняк Н. Желобкович	Занятия в детском саду. М.: Просвещение, 2009.
11	Желобкович	Футбол в детском саду. М.: Конспект, 2009.
12	Кенеман А. Д. В.	Теория и методика физического воспитания дошкольников. М.: Просвещение, 1982.
13	Ковалько Е.	Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: Айрисс, 1762 (дошкольники: учим, развиваем).
14	Лескова Т. П. П. П., Квашюв	Общеразвивающие упражнения для дошкольников. М.: Айрисс, 1997.
15	Осокина Т.	Физическая культура дошкольников. М., в 1978 г.
16	Пензулаева	Физкультурные занятия для дошкольников. М.: Монография, 2009. - 80 с.
17	Пензулаева	Физкультурные занятия для дошкольников. М.: Монография, 2009.

		2009. – 80 с.
18	Пензулаева	Физкультурные занятия для детей занятия М.й.: Мо-Синижаз, 2009. – 80 с.
19	Пензулаева	Физкультурные занятия для детей занятия М.й.: Мо-Синижаз, 2009. – 80 с.
20	Пустынников	Коньки в де-Мсқом 979 ду.
21	Степаненков	Методика физической культуры Мо, го 2008 года
22	Т. А. Тара	Контроль физического состояния возраста: Методические рекоменда педагог М. ДОУЦ Сфера 6 – (ЭПФ 015.0 к журналу «Управление ДОУ»)

**К а л е н д р ы й з а п л а н я т и й п о ф и з и ч е с к о й к у л ь т у р ы в 1-й г р у п п е .
М л а д ш а я г р у п п а 4 л е т . 2**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя		без предмета	Ходьба по дмержоджук едву параллельно лежащим (ширина 30 см)	«Бегите мне»	Спокойная х воспитателе
	2-я неделя	Ходьба врассып воспитателем	с пал	Ползание на ч(б(тв)е ре	«Догони меня»	
	3-я неделя	Ходьба ма жщ у стул	с мяч	Ходьба по до-3 км. (дл	«В гост куклам»	Ходьба за воспитателе
	4-я неделя	Ходьба врассып Бег	без предмета	Ползание на четвере Подползти под в-4 ре	«Бегите мне»	Спокойная х
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег за	с лент	Лазание по гимнастич способом	«Догони мяч»	Ходьба за воспитателе
		Ходьба чередует	с погрено кой	Ходьба по доске с по на четверенькахм до то Прокатывание мяча	«Бегите мне»	Спокойная х врассыпную
	2-я неделя	Ходьба и бег за	без предмета	Бросание мешочков в Прыжки через веревку	«Догони меня»	Ходьба за воспитателе
		Ходьба и бег за	скольц	Ползание на четверен Ходьба по доске	«Догони	Ходьба обычн и на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег за	без предмета	Бросание мяча -дз умял Прыжки в длину с мес	«Догони	Спокойная х
		Ходьба и бег с	с мяч	Бросания мяча на дал Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная х парами
	4-я неделя	Ходьба и бег с	без предмета	Бросание мяча на дал Ходьба л ю о н ю й к доске в	«Солныц дождик»	Ходьба обычн и на носках
		Ходьба и бег со	с флажк	Бросание и ловля мяч Ходьба по наклонной	«Солныц дождик»	Спокойная х парами

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба за машиной везет воспитателя	без предмета	Метание мешочка Прыжки в длину на д	«Догони меня»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба бег из а в о с	с пал	Катание мячей Перешагивание через	«Догони меня»	Игра «Кто т
	2-я неделя	Ходьба и бег м	с мяч	Метание мешочков Ходьба по наклонной	«Догони	Спокойная х
		Ходьба а в о с п	без предмета	Ползание на четвере Прыжки в длину с ме	«Догони	Ходьба со скоростью
	3-я неделя	Ходьба и бег з Ходьба по кругу руки	с лент	Метание мешочков в Прыжки на х д в у р е в о в а	«Солнышко дождик»	Ходьба на н
		Ходьба и бег с руке	с пал	Ходьба по гимнастич Катание мяча в воро	«Солнышко дождик»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег з	без предмета	Ходьба по наклонной Прыжки в длину с ме веревки	Воробушки автомоб	Ходьба друг
		Ходьба и бег з	с кол	Ползание на четвере под дугу. Прыжки в д две веревки	Воробушки автомоб	Ходьба со скоростью
Д Е К А Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба и бег д	без предмета	Метание на дальность Ползание на четвере гимнастической скам	«Поезд»	Ходьба друг
		Ходьба и бег о м	с мяч	Ходьба по наклонной Бросание и ловля мя	«Поезд»	Обычная ход
	2-я неделя	Ходьба и бег д 25 секунд	без предмета	Бросание на дальность Ходьба по гимнастич руки в стороны	«Самолет	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег м	с флажк	Ходьба по гимнастич Прыжки в длину с ме	«Самолет	Ходьба с остановкой по сигналу
	3-я неделя	Ходьба и бег в одному	без предмета	Бросание мешочка в цель Прыжки в длину с ме	«Пузырь	Ходьба обычных носках

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ		Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Бросание мяча гвоздоловья Ползание на четвере под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	с флажком	Ходьба по наклонной Прыжки в длину с мата	«Птички гнездыш»	Ходьба друг за другом с сменой темпа
		Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Бросание мешочков в цель Ползание на четвере гимнастической скамьи	«Птички гнездыш»	Ходьба змейкой воспитателем
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	с погремушкой	Катание мяча в ворота Лазание по гимнастической скамье	«Догони меня»	Ходьба в колонне воспитателем
		Ходьба и бег в одном направлении	с колесом	Ползание на четвере гимнастической скамьи Мешочков в горизонтальном направлении	«Догони меня»	Ходьба, игра с себе парой
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении за воспитателем	без предмета	Прыжки в длину с мата Бросание мешочков в цель	«Воробушки»	Ходьба в колонне воспитателем «Кто тише»
		Ходьба чередуя разные стороны	с мячом	Ползание на четвере под дугу Прыжки в длину с мата	«Воробушки»	Ходьба змейкой воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Ходьба опираясь на скамью Бросание мешочков в цель	«Птички гнездыш»	Ходьба с сигналом воспитателем
		Ходьба чередуя колонны по одному	с флажком	Бросание мешочков в цель Прыжки в длину с мата	«Птички гнездыш»	Ходьба по кругу держась за руки воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном темпе	без предмета	Ходьба по гимнастической скамье Ползание на четвере под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом воспитателем
		Ходьба и бег в одном направлении	с погремушкой	Бросание мяча знаменем Катание мяча друг другу	«Жуки»	Ходьба на обычном темпе воспитателем

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба багги колонн одному между к	без предмета	Метание вдаль - двумя головами. Катание мяча врасстоянии	«Воробушки» автомобиль	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в одном с флажком	с палочкой	Ползание на четвереньках подлезание под нее Прыжки в длину с мата	«Воробушки» автомобиль	Ходьба, игра «Тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном	с мячом	Ходьба по наклонной Бросание правой и левой рукой мяча в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба другим шагом
		Чередование ходьбы колонне по одной в рассыпную	без предмета	Ходьба по гимнастической скамье за другом Бросание мяча воспитателем	«Кот и мышки»	Ходьба на обычном шаге
	3-я неделя	Ходьба с бегом	с ленточкой	Ползание на четвереньках гимнастической скамьи Ходьба, переступая	«Догони меня»	Ходьба в колонне
		Ходьба и бег с руками	с погремушкой	Ползание на четвереньках под рейку Катание мяча другим	«Догони меня»	Ходьба обычным шагом и на месте
	4-я неделя	Чередование ходьбы колонне по одной	без предмета	Ползание на четвереньках гимнастической скамьи Катание мяча под дугой	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с флажком	с колесом	Ходьба по гимнастической скамье руками в стороны Прыжки в длину с мата	«Поезд»	Ходьба в колонне
МАРТ	1-я неделя	Ходьба и бег с флажком	без предмета	Бросание мяча с заношением в даль Катание мяча в ворота	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на месте
		Ходьба и бег с флажком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамье Бросание мяча - знаками	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном	без предмета	Бросание мешочков в корзину Ползание по наклонной доске	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой
		Ходьба и бег змейкой стульями	с флажком	Ходьба по гимнастической скамье Ползание на четвереньках подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, игра «Ритмично хлопнуть в ладоши»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу без руки	без предмета	Прыжки в длину с места Ходьба по шнуру	«Солнышки и дождик»	Ходьба обычным шагом и на месте
		Ходьба и бег в одном ряду	с палочкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной	«Солнышки и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне платочком	с мячом	Ползание на четвереньках гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Мой веселый звонкий»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне погребушкой	без предмета	Ходьба на четвереньках Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый звонкий»	Ходьба обычным шагом и на месте
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег с переменным направлением	с ленточкой	Ходьба по гимнастической скамейке прыжки с нее бросание мяча воспитателем	«Пузырьки»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне с платочком	с погремушкой	Ползание на четвереньках под дугу Бросание мешочков в корзину	«Пузырьки»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне ритмично гремит погремушкой	без предмета	Бросание мяча над головой Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобили	Ходьба по сигналу взявшись за руки
		Ходьба в колонне ритмично ударяет кубик	с колокольчиком	Ходьба по наклонной Бросание мяча вверх	Воробушки и автомобили	Ходьба в колонне парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне в одном ряду	без предмета	Метание мяча в цель Прыжки в длину с места	«Солнышки и дождик»	Ходьба по сигналу
		Ходьба и бег в колонне	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке спрыгнуть Бросание и ловля мяча	«Солнышки и дождик»	Ходьба в колонне. Игра «Играть»
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне быстрым темпом	без предмета	Ползание на четвереньках гимнастической скамейке Бросание мяча над головой	Птички и гнездышки	Ходьба в колонне в одном ряду
		Ходьба и бег с переменным направлением	с флажком	Бросание мешочков в корзину Ходьба по наклонной	Птички и гнездышки	Ходьба друг за другом»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в икблгонн одному и в рас	без предме	Бросание мячей-знагд обеими руками Ходьба по наклонной	«Пузырь»	Ходьба по взявшись за
		Ходьба и бег з воспитателем м предметами	с пал	Бросание мешочков на д Ползание на четвере под дугу	«Пузырь»	Ходьба в к одному
	2-я неделя	Ходьба и бег в одному с плато	с мяч	Ходьба по гимнастиче Бросание мешочков на и дж	«Солны и дожд	Ходьба с о по сигналу
		Ходьба и бег в одному	без предме	Бросание мяча -знаа гдоал двумя руками Прокатывание мяча д	«Солны и дожд	Ходьба в к одному
	3-я неделя	Ходьба и бег з со сменой на пр	с лен	Бросание мяча на да Ходьба по гимнастиче конце спрыгнуть	«Мой веселы звонки мяч»	Ходьба за воспитателе остановкой сигналу
		Ходьба и бег с руках со смено	с погрне- кой	Ползание на четвере гимнастической скаме Катание мяча друг д		Ходьба в к остановкой сигналу
	4-я неделя	Ходьба и бег в одному и в рас	без предме	Бросание мешочков на Прыжки в длинухснме		Ходьба в с темпе
		Ходьба и бег д мячом в руках	с кол	Бросание мяча через Ходьба по гимнастиче	«Воро и автомо »	Ходьба обыкновенн и на носка

Средняя группа детей 4

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, в рассыпную в чередовании колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте Подбрасывание и ловля мяча	« Мой веселый звонкий»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	3-я неделя	Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижении	с кол	Подбрасывание мяча в ладонях и по прямой на ладонях и	« Воробушки и автомобиль»	Ходьба, « Иголочка нитка»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	без предметов	Подлезание под дугу высотой 50 см в коленях. Метание шариков в урны с головой	« Подбери поймай»	Ходьба « Иголочка нитка»	
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне с последним бегом в рассыпную на сигнал. Ходьба	с лент	Лазание по гимнастическому способу	« Зайцы и волк»	Ходьба	
		Ходьба в колонне с направления, перемещение в обоих направлениях в рассыпную, ходьба	с мяч	Прыжки из обруча в обруч ребристой доске. в прыжке перед собой	« Кролик»	Ходьба	
	2-я неделя	Ходьба в колонне с направления с перемещением в обоих направлениях высоким подниманием ног в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча 50. 40 см с расстояния 1 м, подлезание под препятствие	« Кролик»	Ходьба, потряхивание расслабленных кистей	
		Ходьба в колонне, Прыжки на двух ногах вперед в ритме музыки в рассыпную, ходьба	с флажк	Игровое упражнение с большим мячом в даль, хожу большим мячом, зажатым	« Зайцы и волк»	Ходьба	
	3-я неделя	Ходьба в колонне, в рассыпную и наоборот Ходьба в колонне	с пал	Прыжки по дорожке шириной 30 см Подтягивание на руках,	« Зайцы и волк»	Ходьба	
		Ходьба в колонне, остановкой на сигнале в колонне	с мяч	Подтягивание на скамейке, лежа на животе ног. Бег 10 м.	« Наседцы плетут»	Ходьба, « Иголочка нитка»	

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ	4-я неделя	Ходьба в парах, носках и пятках. Бег в колонне	без предм	Прокатывание большого мяча, затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба «Руки, плети»
		Ходьба в колонне, бег в рассыпную с оходом, ходьба в колонне	с флажк	Прыжки на месте 5 раз, расстоянии 50 см. Ходьба шагом боком.	«Кто быстрее перенес предмет»	Ходьба
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба, с высоким бегом в рассыпную с оходом, ходьба в колонне	без предм	Метание мешочков правой рукой на расстояние 4 м. Подлезание (30 см)	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, бег в рассыпную с оходом, ходьба в колонне.	с кол	Метание мешочков правой рукой большой обруч с расстоянием скамьи (высота 30 см). Приставным шагом	«Кролик»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, бег в рассыпную с оходом, упражнение «Стоп».	с лент	Прокатывание малого мяча снизу по дорожке. Бег змейкой, спрыгивание с куба в обход доски.	«Перелет птиц»	Ходьба «Раздувание пузыря»
		Ходьба в колонне, упражнение «Стоп», ходьба в колонне	с мяч	Прокатывание малого мяча поворотом на 90. Ходьба	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, бег в парах, держась за руки, ходьба в колонне на носках	без предм	Отбивание и ловля мяча. Ступенька-хвостик (прыжок), прыжок с препятствием	«Наседки и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, бег в рассыпную с оходом, прыжки до пола, ползание на ладонях	с флажк	Подбрасывание, ловля большого мяча прыжком, ползание на ступнях и спрыгивание с поворотом	«Наседки и цыплята»	Ходьба «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, «Прыжки до ленты» на ладонях и ступнях.	с пал	Подбрасывание мяча вверх отскоком. Бег из и.п. с продвижением. Ползание в быстром темпе.	«Наседки и цыплята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть		ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		с мячом	без предметов				
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, прыжки из обруча в змейкой. Бег в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля броском. Спрыгивание с куба (высота 90 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»	
		Ходьба в колонне, подниманием ног. Прыжки из обруча в змейкой. Бег в колонне	без предметов	Спрыгивание с куба (высота 90 см) в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м)	«Цветные автомобили»	Ходьба	
	2-я неделя	Ходьба в колонне, подниманием ног, приседе. Ходьба «Пингвин»	с колесом	Спрыгивание с куба (высота 90 см) в обруч. Ходьба (2 м), прыжки (2 м), ползание	«Светофор»	Ходьба, поворот туловища, расслабление рук вправо и влево	
		Ходьба в колонне, подниманием ног, прыжки из обруча в расположенных в шагах. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 разложенных на скамейке, лежа на живот	«Котята щенята»	Ходьба, поворот туловища, расслабление рук вправо и влево	
	3-я неделя	Ходьба в колонне, прохождение парами зала. Бег двумя командами мячами. Ходьба в колонне	без предметов	Прыжки в высоту с места коленями мячом. Подтягивание на живот. Ходьба по шнуру «Пятка к носку». Ходьба	«Не поймаешь мышелов»	Ходьба	
		Ходьба в колонне, прохождение парами зала. Бег двумя командами маленькими мячами. Новое	с флажком	Прокатывание малого мяча, 3 м. «Догони свой мяч»	«Кролик»	Ходьба. «Найди кролика»	

	4-я неде	Ходьба в колонне, приставным шагом б врассыпную. Упражнения с пал фигур». Ходьба в кол	с пал	Прокатывание малого мяч Челночный бег 2 X10 м «К флажку»	« Кролик	Ходьба . « Найди кролика »
		Ходьба в колонне, приставным шагом б врассыпную. «Усреднени фигуру». Ходьба в	с мяч	Прокатывание малого мяч Челночный бег 2 X10 м «К флажку»	« Кролик	Ходьба . « Найди кролика »
Меся	№ неде и	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключи ная ча
ЯНВАРЬ	1-я неде					
	2-я неде	Ходьба в колонне, через 8 шнуров (40 Ходьба	с кол	Прыжки в длину с места, Подбрасывание, ловля бо	« Кто бы прибежи флажку »	Ходьба
		Ходьба в колонне, через 8 шнуров. Бег шнурами. Ходьба	с лен	Прыжки в длину с места (40, 50, 60 см.) Подбрас мяча .	« Кто бы прибежи флажку »	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне, подниманием колен. Ходьба .	с мяч	Спрыгивание со скамейки обозначенное место. Пер большого мяча в парах .	« Цветны автомоб	Ходьба , упражни « Улитка »
		Ходьба в колонне, подниманием колен. Ходьба	без предм	Спрыгивание со скамейки обозначенное место с по приземляться на мат. Вл гимнастической стенке .	« Мя чер сетку »	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне, Бег врассыпную. Хо	с флажк	Лазание по гимнастическ высоким подниманием ног Подтягивание на скамейк животе. Бег с подниманием в обруч	« Наседк цыплята	Ходьба . « Найди потеряв цыпленка »
		Ходьба в колонне, Ходьба в парах с в колен, бег врассып	с пал	Лазание по гимнастическ высоким подниманием ног Подтягивание на скамейк животе. Бег с высоким п в обруч	« Наседк цыплята	Ходьба . « Найди потеряв цыпленка »

ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, бег врассыпную. Ходьба в колонне. Прохождение парами зала. Бег врассыпную.	без предм	«Брось мешочек до стены гимнастической стенке. (60 см.)»	«Самолет»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Прохождение парами зала. Бег врассыпную.	с кол	«Выбей кубик за линию» м). Прыжок в длину в матах скамейке.	«Кролик»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба парами на носках, поднимание бедра в парах с остановкой	с лент	Выбивание кубика за линию. Ходьба на ладонях	«Кто бы прибежал к флажку»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба парами с выносом колен. Бег, бег врассыпную.	с мяч	Прыжок через ручей 50 см прыжок в длину над дугой 60 см.	«Мяч через сетку»	Ходьба, «Кто ушел»
		Ходьба в колонне, ходьба парами с выносом колен. Бег, бег врассыпную.	без предм	Бег из обруча в обруч, подлезание под высоким обручем. Дрезина под высоким обручем.	«Мяч через сетку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, изменение направления одной ногой поочередно вперед. Ходьба	с флажк	«Парашютисты» и «Спрыгивание с скамейки» прокатывание малого мяча дл. 4 м за мячом.	«Мыши в кладово»	Ходьба. «Иголка и нитка»
		4-я неделя	Ходьба в колонне, бег между кубиками. Бег между кубиками. Бег между кубиками.	с пал	Спрыгивание со скамейки на другую сторону. Прокатывание дорожки дл. 5 м. Бег за доской.	«Быстро возьми»
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на пятках, руки впереди, изменение направления.	с лент	Подъем по наклонной доске. Спуск на ступнях без гимнастической скамейки набивные мячи	«Автомобиль»	Ходьба
		Ходьба в колонне, бег на пятках, руки впереди, изменение направления.	с мяч	Ползание на животе, на спине, на боку большого мяча головой. Бег в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, между большими мячами, между мячами. Ходьба	без предм	« Кто быстрее провяшь в головой, перебрасывание	« Куры и цыплята	Ходьба, семеняши расслабл руками
		Ходьба в колонне, между большими мячами, между мячами. Ходьба	с флажк	« Кто быстрее провяшь в ладонях и ступнях до ли кубик вверх. Подтягиван лежа на животе из разных	« Самолет	Ходьба, семеняши расслабл руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом обрuch. Бег из обрuch змейкой между обрuch	с пал	Прыжки из обрuch-ах овдьябару Бросание набивных мячей	« Котятта щенятта »	Ходьба. « Улитка »
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом обрuch. Бег из обрuch змейкой между обрuch	без предм	Прыжки из обрuch-ах вправо и влево из обрuch справа и слева большо мяча друг другу	« Котятта щенятта »	Ходьба И « Найди щ
	4-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба парами, держ носках, с высоким шагом Бег в рассыпную с о . Ходьба	с жюцс	Прыжки через ручей 40 см доске. Прыжки через ручкеглями змейкой. Перебр (расстояние) 2, 5	« Кто бы принес кубик »	Ходьба с потряхив расслабл руками
		Ходьба в колонне, Ходьба парами, держ носках, с высоким шагом Бег в рассыпную с о . Ходьба	с лент	« Кто прыгнет дальше чер метки в корзину »	« Кто быстрее принес кубик »	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, через валик высотой змейкой между валик Ходьба	с флажк	« Кто меньше сделает шагов на расстоянии мяча в корзину с расстоя маленького мяча в корзи	« Цветны автомобил	Ходьба
		Ходьба в колонне, с подниманием колен ногам с продвижением	с пал	Перебрасывание мяча в п круговой замах двумя ру одного пролета гимнасти	« Кто быстрее пробежит флажку »	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, подниманием колен. ногах с перемещением.	без предм	Перебрасывание большого круговой замах двумя руками одного пролета гимнасти	«Бездомная заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, шагом по гимнастической опираясь на пятки. палки Бег змейкой Ходьба	с лент	Бросок большого мяча на Вращение скакалок с перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, шагом по гимнастической опираясь на пятки. палки Бег змейкой Ходьба	с мяч	Бросок большого мяча в использовании круговой скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Бег по сигналу построение и сужение к Ходьба	без предм	Броски в корзину большого 3м. Прыжки через скакалку	«Пастух стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Бег по сигналу и сужение круга. Ходьба	с кол	Лазание по гимнастической соседний пролет. Бросок руками от груди (3 м). рукой снизу	«Пастух стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Бег по сигналу и сужение круга. Ходьба и бег двумя направлениях. Ходьба по сигналу	с лент	Метание маленького мяча большого мяча в корзину	«Пастух стадо»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, спортивным шагом Ходьба змейкой	с пал	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, спортивным шагом Ходьба змейкой	без предм	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу n=6 набивные мешки Подлезания под дугу n=5 обруч	«Перелет птиц»	Ходьба

	3-я неде	Обследование уровня развития основных дви				
	4-я неде	Ходьба в костюмах на парах на носках, Бег в колонне «Найди свою пару»	Бег с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнур	«Догони св	Ходьба в колонне

Старшая группа дети 5

Месяц	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные виды физкультуры	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неде	Ходьба в колонне, в рассыпную в чередовании колонне	Бег с препятствиями	Подпрыгивание на месте Подбрасывание	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба в колонне
	2-я неде	Обследование уровня развития основных дви				
	3-я неде	Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижении	Бег с кольцами	Подбрасывание и ловля мяча ползание по прямой на	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игритки «Игритки»
	4-я неде	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	Бег с препятствиями	Подлезание под дугу на коленях. Ходьба между на голове	«Подбрось и поймай»	Ходьба «Игритки»
ОКТАБРЬ	1-я неде	Ходьба в колонне, в рассыпную в чередовании колонне	Бег с мячом	Подпрыгивание на месте Подбрасывание	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижении вперёд	Бег с препятствиями	Подбрасывание и ловля мяча ползание по прямой на	«Волшебные елочки»	Ходьба, игритки «Игритки»
	2-я неде	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	Бег с флажками	Подлезание под дугу на коленях. Ходьба между на голове	«Подбрось и поймай»	Ходьба «Игритки»
		Ходьба в колонне, бег в рассыпную с препятствиями	Бег с палками	Подлезание под шнур на коленях Ходьба между предметами на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчики «Замочек»
	3-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную. Ходьба в колонне	Бег с препятствиями	Прыжки в длину с места Подлезание под шнуры мешочком на голове	«Найди свою пару»	Ходьба

		Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег врассыпную.	с лентой	Прыжки в длину с места доске приставными шагами. Отбивание мяча о пол.	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на высоком поднимании ноги на ногу. Бег	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча о пол. Прыжки в длину.	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба на носках, подниманием ног. Прыжки в ногах с продвижением ходьба	без предметов	Метание большого мяча руками в корзину 3 м. коленьях между шнурами мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хор
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне на сигнал в шаге, Ходьба с высоким прыжками на двух ногах вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча замахом, пролезание в	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и ходьба в колонне с	с мячом	Пролезание в обруч большого мяча двумя круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «волнушка»
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе двумя колоннами, бег подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до потолка» Отбивание и ловля мяча с м. Бросок от груди р	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя Ходьба на носках, Упражнение «Лягушка» Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах расстояния 30 см. Ползание по наклонному	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба со сменой врассыпную, бег с	с палкой	Ведение мяча на месте кубиками на ладонях и По дорожке на ступнях	«Зайцы и волк»	Ходьба

		Ходьба в колонне, в рассыпную, ходьба	без предов	Ведение мяча на месте скамейки с поворотом Ходьба приставными ша	«Кот и мыши»	Ходьба
	4-я не де	Ходьба на в нее цнтеойпы Ходьба с высоким п бег двумя колоннам	с флажми	Ходьба по гимнастичес спрыгивание с поворот дорожке с перешагиван мячи. Подлезание под по ребрижсет, ойПодолсе зание	«Мы вес ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, носка во внутрь, с доставанием до пре	с палк	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спин движения	«Кот и мыши»	Ходьба
Ме с я	№ не де	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	З а к л ю ч и т е част ь
ДЕКАБРЬ	1-я не де	Ходьба в колонне, ходьба в парах с в ног, Ходьба скрест ходьба	с коль м	Метание мяча о мешочк рукой снизу. Подлезан Бег из и.п. стоя спино движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перекатом с пятки в рассыпную, ходьба на ягодицах	с мя	Метание вдаль малого рукой снизу Подлезание под шнур н	«Мышел о»	Ходьба
	2-я не де	Ходьба в колонне, ходьба на ягодицах мячами, бег между мяча вокруг себя.	без предов	Спрыгивание в обруч, боком, метание вдаль снизу	«Парные перебеж	Ходьба
		Ходьба в колонне, набивные мячи в че и пятках. Бег с ог отбиваний м мярчедвиж вперед. Прыжки на продвижением в пере	с флажми	Подтягивание, лежа на до черты. Лазание по на две рейки	«Переме предмет	Ходьба «Ру

	3-я неде	Ходьба в колонне, е путем расхождение Прыжки с ноги на н колонне	с палк	Подтягивание на скаме помощью рук, Ходьба п лазание по гимнастиче	«Перемере предмет	Ходьба
		Ходьба носках, ходь ходьба на ягодицах ногу, ходьба скрес галоп	без пред ов	Предложить детям сам пособия для выполнени упражнений	По жела детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неде	Ходьба со сменой в в рассыпную, бег с	с флаж ми	Ведение мяча на месте кубиками на ладонях и По дорожке на ступнях	«Зайцы волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, в рассыпную, ходьба на	с палк	Ведение мяча на месте скамейки с поворотом Ходьба приставными ша	«Кот и мышь»	Ходьба
Меся	№ неде	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
Я Н В А Р Ь	1-я неде					
	2-я неде	Ходьба в колонне, скрестным шагом, с подниманием колен, ногах с продвижением ходьба	без пред ов	Прыжки в длину с мест под две дуги 60 и 40 Метание вдаль одной ру	«Чья ко быстрее»	Ходьба, иг «Заморожу»
		Ходьба в колонне, мячами, прыжки чер мяча по прямой	с флаж ми	Перебрасывание и ловл парах, пролезание в о длину с места 80 см	«Чья ко быстрее» флажку»	Игра «Улитк Ходьба
	3-я неде	Построение в шерен две колонны, ходьба разных направления подниманием бедра, движением рук н руки вверх ладонь Бег в среднем темп ногу с продвижением	с палк	Круговая тренировка Ползание на четверень спине, подтягивание н животе, ходьба по мас веде мяча правой и лев	«Собери венок»	Ходьба, и платочком»

		Ходьба в колонне, скрестным шагом, с подниманием колен, ногах с продвижением ходьба	без предов	Прыжки в длину под две дуги 60 и 40 Метание в даль одной р	« Чья кобыстрее »	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, мячами, прыжки чер мяча по прямой	с флажми	Перебрасывание и сид в парах, пролезание в о длину с места 80 см	« Чья кобыстрее флажку »	Игра «Улитк Ходьба
		Ходьба, перестроен расхождения через парах с заданиями.	с палк	Прыжки в длину асыма мет баскетбольное кольцо 1,5-2, 5 м	« Наседк цыпята »	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба, на носках. подниманием колен. месте на одной ног	с палк	Подпрыгивание «Достан пролезание в обруч, в мяча в корзину с рас	« Салки ленточк	Ходьба
		Ходьба в колонне, стороны в полуприсе на одной ноге с пр	с мячо	Бросок большого мяча рейке гимнастической длину с места 80 см	« Наседк цыпята »	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, шагом в приседе, б	без предтов	Запрыгивание на мат, рук в руки, лазание п	« Выше н от земл	Ходьба
		Ходьба гимнастичес приседе, двумя кол двух ногах с преодвс остановкой на сигн поворотом на 180	с лент	Перебрасывание мяча и запрыгивание на гимна ползание между рейкам лестницы	« Совушк	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в тро захлестыванием гол	с мячо	Лазание по гимнастиче спрыгивание с гимнаст поворотом на 90 и 180 в даль	« Ловишк бери ле	Ходьба, иг «Улитка»

		Ходьба в шерстяных носках, ходьба на носках, ходьба	без предметов	Прыжок в высоту с разбега набивного мяча в даль гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, бег между предметами одной ногой между предметами, перестроение в паре	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега Лазание по гимнастической движущейся цели	«Воробышка и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по динамометру, перекатом с пятки «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Подлезание под шнур, высоту с разбега $n=30$ движущуюся цель	«Два мотылька»	Ходьба с изображением животных

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне, держась за руки, ходьба тройками, бег тройками с высоким подскоком	с палкой	Прыжок в длину с разбега движущуюся цель, ползание предметами на предплечьях мешочком на спине, ползание на доске	«Не оступай на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, тройками, прыжки с тройками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча руками в даль, прыжок с разбега по гимнастической скамейке выносом прямой ноги вперёд	«Медвед и пчелы»	Ходьба, игра «Нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, широким шагом, бег со сменой шага, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, разбега, бросок большого мяча двумя руками	«Медвед и пчелы»	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба по предметам, на высоте, между предметами, ходьба на носках по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места забрасыванием в баскетбольную корзину подтягивание на скамейке хватом, лежа на живот	«Удьян»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»

	3-я неде	Ходьба в колонне, сменной направления бег со сменной на приседе, ходьба	с мяч о	Ползание по пластунск лежащему на кп овл уд, ли нуру	«Мяч по кругу»	Ходьба, па гимнастика
		Ходьба в колонне, сменной направляюще колоннами, бег со направляющего, бег	с фла ж ми	Ползание по пластунск лежаще ма полу, прыжок н=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неде	Ходьба в колонне, в рассыпную, бег с Ходьба	с ко ль м	Метание мешочка, прыж н=30 см, пи мн а н и ч е с к пере кр е с т н о й ко о р д и н а	«Охотни зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, пятках, скрестным подниманием колен,	без пред то в	Лазание по гимнастиче пере кр н о й ко о р д и н а ц и е в д а л ь , з а п р ы г и в а н и е м а т о м , с п р ы г и в а н и е с	«Пятнаш	Ходьба Игра «Море волнуется»

Меся	№ неде	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
АПРЕЛЬ	1-я неде	Ходьба в колонне, разворотом носка направления, бег семенящим шагом	с палк	Подлезание под шнур по пла кубиков маленькими мячами с прыгив акна и мее йской, с покрытой	«Пожар на уче	Ходьба, п из одного дв-ари
		Ходьба в колонне, тройки, ходьба в т стороне стопы, ход пятки на носок, хо скрестным шагом	с мяч о	Ходьба по узкой рейке г мешочком на голове, сб мячом с расстояния 2, 5, разбега	«Пожар на уче	Ходьба, п из одного дв-ари
	2-я неде	Ходьба в ше ко в мейкой, полуприседе, обычным гимнастическим шагом захлестыванием голен шагом	без пред то в	Сбивание кубиков малым по гимнастической скаме ноги вперед, ли нпур ъж орка звб едг	«Бездозаяц»	Ходьба. И «Запрещен движение»

		Ходьба в колонне, бег в рассыпную, бег заданиями, прыжки приседа «лягушата»	с лент	Прыжки через короткую в обруч, ловля подбрас мяча, отбивание и сбив	«Волк рву»	Ходьба, упражнения расслабле
	3-я неделя	Ходьба, скрестным бег широким шагом обруча в обруч, х	с мячо	Перебрасывание большого шара двумя руками через сетку, скакалку, ползание на ладон проталкиванием большого мя	«Гуси лебеди»	Ходьба и наклонной поверхнос
		Ходьба по ребристой доске между мешочками и через мешочки и га	с флаж ми	Метание мешочка прыжки в высоту с места «колокольчика», ползание на подлезанием под шнур	«У мед вбору»	Ходьба и наклонной поверхнос
	4-я неделя	, Ходьба, ходьба с колен на носках, продвижением вперед ходьбой	с коль м	Прыжки в высоту с разбе мешочком использованием замаха, лазание по верев перекрестной координаци	«Горел	Ходьба. И «Запрещен движение»
		Ходьба, прыжки на высоким подниманием с пятки на носок, остановкой на сигна	без пред тов	Прыжки в длину с разбега, набивного мяча, лазание перекрестной координаци	«Охотники»	Ходьба. И кого мяч»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подша игра	Заключительная часть
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, бег в рассыпную в колонне	с мя	Подпрыгивание на месте ногах Подбрасывание и ловля	«Волшеб елочки»	Ходьба в к
		Ходьба в колонне, ходьба пятках Прыжки на двух ногах вперед 3Х3 метра	без пред ов	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Волшеб елочки»	Ходьба, иг и нитка»

	2-я неде	Ходьба во внешек, о лх о д ь б а прыжки с продвижен	с л е	Подлезание под дугу н коленьях Ходьба между шнурами	« Подб ро поймай »	Ходьба « Иг нитка »
		Ходьба в колонне , Бег в рас сы п н ю у в ю ой н о	с м я	Подлезание под шнур н Ходьба между предмета голове	« Зайцы волк »	Ходьба Пал игра « За мо
	3-я неде	Ходьба в колонне , ходьба в парах на Бег в рас сы п н ю у Ходьба	с фла ж к ми	Прыжки в длину с мест Подлезание под шнуры мешочком на голове	« Найди пару »	Ходьба
		Обследование уровня развития основных дви				
4-я неде	Ходьба в колонне , ходьба в парах на Бег в рас сы п н ю у Ходьба	с коль ц	Прыжки в длину с мес по доске приставными Отбивание мяча о пол	« Мы вес ребята »	Ходьба ,	

Подготовительная группа . Дети

Меся	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движен	Подвиж я игр	З а л ю ч и т е л ь н а я часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неде	Построение в колонну темпе за педагогом минут (в чередовани	с м я	Игровые упражнения , « Кто быстрее » « Забрось в кольцо »	« Совуц	Ходьба в а к о л о н н е одному	
	2-я неде	Обследование уровня развития основных дви					
		Построение в шеренгу равнение . Перестроен одному; ходьба и бег между предметами; х в рас сы п н ю у	б е з п р е д м	Бросание мяча о пол с двумя 08 раз , - п л а о з л а е н з ы а е н и правым (л е в - ь м) р а б з о , к Х о о м д гимн . скамейке боком середине присесть , в с	« Пожарн учени	Ходьба в к одному	

	3-я неде	Построение в шеренгу равнение. Перестроение одному; ходьба и бег между предметами; хо в рассыпную	с л е н	Бросание мяча о пол бросание мяча в в 8-10 раз, Пролезание (левым) - 4 скамейке, ударяя мяч двумя руками	«Пожарн учени	Ходьба в к одному
		Построение в колонну колонне о муо со дне реша бруски (высота 10 см шеренги; ходьба и бег (дистанция 2	с мяч	Игровые упражнения, в ходьбе и ловлю его прыжки из обруча в о	«Мышел о	Играл ой подвижнос эстафета
	4-я неде	Построение в колонну бег с замедлением и движения по сигналу упражнение «Быстро	с флажк	Ползание по гимнасти живот а я г ш о д я с ь д в у м я боков ска 3 Ходьба с перешагивани мячи, руки - 3 Прыжки на двух ног - 3 раза	«Кара с Щука»	Ходьба в к одному за ловким
		Построение в колонну темпе за педагогом минут (в чередовани	с кол	Ползание по гимнасти животе, подтягиваясь ходьба с перешагивани поднимая выс-03 Прыжки на правой и ле предмет 2	«Кара с Щука»	Ходьба в к одному за ловким
Меся	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движе	Подвиж игра	Заключите часть
ОКТАБРЬ	1-я неде	Ходьба в колонне Ходьба спортивным ша Ходьба змейкой	с мяч	Подпрыгивание на бату Подбрасывание и ловля	«Медвед пчелы»	Ходьба в к
	2-я неде	Ходьба в колонне, Хо двумя колоннами. Бо другую сторону. Ход	без предм	Подбрасывание и ловля дугу н=60 см прыжки ч Подлезания под дугу н обруча в обруч	«Переле	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне, Пе парах на носках. Бег Ходьба в колонне. «Найди	с л е н	Прыжки в длину с мест Подлезания под шнуры	«Догони пару»	Ходьба в к

	4-я неде	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба на носках двумя шагами. Бег врассыпную. «Сделай шаг». Ходьба в колонне с выносом ноги. Ходьба. Перестроение в пары.	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто бы взял флажку»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
Н О Я Б Р Ъ	1-я неде	Ходьба в колонне. Смена шага. На пятках. Гибкие упражнения. Прыжки с широким шагом.	с флажком	Ведение мяча, забрасывание. Подлезание в обруч, гимнастической скамеечке.	«Ловишки» бери ленту	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках. Ходьба с выносом ноги. Подниманием ног.	с колесом	Ведение и передача мяча. Прыжки в высоту с разбега.	«Ловишки» бери ленту	Ходьба. Игра «Течет вода»
	3-я неде	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя шагами. Противоположным шагом.	с палкой	Ведение, передача и прием мяча. Запрыгивание на скамейку высотой 20 см, спрыгивание с нее на 90 и на 180 градусов. Ползания на спине.	«Медведи и пчелы»	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Двумя колоннами по очереди. Бег врассыпную. Ходьба в колонне, выносом ноги. Ходьба.	без предметов	Лазание по гимнастической скамеечке. Прыжки в длину с места. Подтягивание на скамейке.	«Мяч в водящем»	Ходьба
Месяц	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Заключительная часть
Д Е К А Б Р Ъ	1-я неде	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах с выносом ноги, скрестным шагом. Толчок ногой. Разбеги.	с мячом	Лазание по гимнастической скамеечке. Бег из разных исходных положений.	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба. Перестроение в пары. Упражнения с двумя колоннами. Бег короткими шагами. Светофор. Сигнал и с заданием «Фигура». Ходьба.	без предметов	Прыжки в высоту с разбега. Подлезание под дуги. Бег из положения лежа.	«Охотники и звери»	Ходьба

	3-я неде	Ходьба в колонне. П путем хрюждения через Ходьба на носках и парах с ноги на ног Ходьба в колонне	с лен	Ведение мяча, забрас кольцо с расстояния крадучись на коленях	«Ловля обезьян	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне. С носок. Спиной впер Спортивным шагом. Б Прыжки «Лягушата».	с мяч	Метание вдаль мешочк Спрыгивание со скаме 80 см, 100 см. Ползание способе по	«Ловишк бери ле	Ходьба
Я Н В А Р Ь	1-я неде	Ходьба в колонне. Х гимнастическим шаго шагом. Бег врассыпн сигнал «Сделай фигу	с флажк	Прыжки на куб с разб поворотом наан с м, 50 см, лазание по переходом на соседни	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне. П Ходьба двумя колонн пространству зала. Ходьба и бег скрестн колонне	с кол	Ходьба	«Ловишк лентами	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне. Б остановкой на сигнала Имитационные движен перестроение в 4 ко	с пал	Метание шабля вдаль замахом. Прыжки в дл подлезание под три п	«Два мо	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне. П На носках между мяч мячи двумя колоннам Ведение мяча в колонне по ускорением Ходьба с	б ез предм	Перебрасывание и лов Прыжки в длину с мес Подтягивание на скам	«Ловля обезьян	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ход перестроением в паре через середину. Ход перестроением в четвер	с мя	Прыжки на кубик $n=40$ см Подлезание под препятствием по гимнастическому	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Высоким подниманием в рассыпную с остановкой упражнение «Фотограф» в колонне	без препятствий	Подбрасывание и ловля способами. Подлезание дуги высотой 60 см, 35 см Ходьба по шатающейся скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Парашютизм подниманием двумя колоннами скрещиваясь «пингвины». «Ударь	с лент	Метание в висящий болванчик 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту $n=3$ с разбега	«Ловишки» Бери ле	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом. Бег боковой стороной. Ходьба, перестроением	с мя	Кувырок вперед: из упора Метание маленьким мячом Мяч с расстоянием 2, 5 м Прыжки в высоту $n=3$ разбега, 3	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Высоким подниманием ведущего. Бег в колонне в направлениях. Ходьба в три колонны	с флажками	Прыжки в длину $n=60, 50, 40$ см. Приседания Подтягивание на скамейке Различными положениями	«Ловишки» Мячом»	Ходьба на закрытых
		Ходьба в колонне. Высоким подниманием в носом прямых ног. Ход перестроением в три	с кольцом	Прыжки на гимнастическую покрытую матом $n=4$ разбега поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40 см	«Ловишки» Мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Ходьба между мячами. Бег между мячами. Прыжки на одной ноге. Перешагивание прыжки на одной ноге. Ходьба	с палкой	Кувырок Полет на пролет Ведение мяча и забрасывание кольца	«Лягушка» Цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроением в пары передвигаясь ходьбой	без препятствий	Ведение, передача мяча забрасывание в баскетбол -подлезание под препятствием по гимнастической стенке	«Лягушка» Цапля»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба на месте, не пола, поочередно по сменной на пор. а в Блягю щебс галоп, ходьба	с мя	Перебрасывание, ловля S = 3 м. Прыжки -в рдоллиенуа обруч -бпоокдолмезание под	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, носков, отвышполаняя по движения руками впе вверх, Бег врассыпни сигнал. Ходьба в колонне с колонны	без пред ов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамей боком	«Поменяй мя»	Ходьба «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба на месте, не пола, гимнастически Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроени	с лент	Прыжки в высоту с разб Метание набивного -мяча	«Поменяй места»	Ходьба
		Ходьба в колонне, г шагом, Бег врассыпни сигнал Ходьба спорт перестроением в три	с мя	Прыжки в высоту с разб Метание набивного мяча	«Наседки цыплята»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, д Бег и ходьба	с флаж ми	Прыжки в высоту с разб Метание большого мяча маленького мяча в боль Метание мешочка в обру	«Ловишки бери ле»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба, двумя коло перестроением в три Бег змейкой	с коль м	Лазание по гимнастичес на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто бы к флажк»	Ходьба, пальчиков гимнастик
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя противходом. Ходьб мостику. Бег змейко перестроением в три	с палк	Запрыгивание на скамей прыгивание с поворотс Упражнение «Гусеница»	«Пожарн на учен»	Ходьба, пальчиков гимнастик
		Ходьба мяд колоннами, шагом, в приседе, г «пингвины». Бег дву Ходьба	без пред ов	Запрыгивание на скамей прыгивание с поворотс забрасывание большого кольцо	«Пожарн начеуни»	Ходьба, пальчиков гимнастик

	3-я неде	Ходьба, скрестным шагом «гусеница». Бег с з	с коль м	Прыжки в длину с места передача, ловля, забра	«Ловишки» бери ле	Ходьба
Меся	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
АПРЕЛЬ	4-я неде	Ходьба, ходьба двум противоходом. Ходь перекатом с пятки н ноги на ногу, на од Ходьба	с мячо	Прыжки в длину с разбе разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и за баскетбольное кольцо	«Кто бы к флажк н = 50 см	Ходьба, пальчиков гимнастик
		Ходьба, ходьба в ра колоннами на иовнар Бег врассыпную, игр передвигается» (ляг пингвин, черепаха,	с флаж ми	Прыжки в длину с разбе Ведение, передача и за корзину тройками	«Кто бы к колокол »	Ходьба
МАЙ	1-я неде	Ходьба в колонне, с врассыпную в чередо колонне	с мячо	Подпрыгивание на месте Подбрасывание и ловля	«Волшеб елочки»	Ходьба в
		Ходьба в колонне, х пятках. Прыжки ингаа с продвижением вперед	без пред тов	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Волшеб елочки»	Ходьба, и «Иголка и
	2-я неде	Ходьба в колонне, х прыжки с продвиже Ходьба	с лент	Подлезание под дугу н коленях Ходьба между шнурами с	«Подбро поймай»	Ходьба «И нитка»
		Ходьба в колонне, н Бег врассыпную с ос	с мячо	Подлезание 65дишн Ходьба между предметам голове	«Зайцы волк»	Ходьба Пальчиков «Замок»
	3-я неде	Ходьба в колонне, п ходьба в парах на н Бег врассыпную Ходьба	с флаж ми	Прыжки в длину с места Подлезание под шнуры 65 мешочком на голове	«Найди пару»	Ходьба
		Обследование уровня развития основных дви				
	4-я неде	Ходьба в колонне, п ходьба в парах на н Бег врассыпную Ходьба	с коль	Прыжки в длину 60с им доске приставными шаг Отбивание мяча о пол	«Мы вес ребята»	Ходьба,

**Перспективный окрестков и праздников
по физической культуре года 2022**

Месяц	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	«Вспомним	«Волшебные превращения»	Спортивный досуг «Азбука д	
Октябрь	«Погремушки, всемирные доскук	«Осенние ста	Спортивный «Пожарный» Я	
Ноябрь	Спортивный «Первый сн	Спортивный «Путешествие Теремок»	Спортивный праздник «Моя м	
Декабрь	Спортивный «В гости к снеговикку»	«В поисках е	Спортивный досуг «Путеше	
Январь	«Волшебный сундучёк»	Спортивный «Зимние забав	Спортивный досуг «Зим	
Февраль	Спортивный «Путешествие волшебный ос	«Наши ребята в солдаты»	Спортивный ко Дню Сталинградской битвы	Спортивный праздник посвященный Дню 3 Отчества
Март	«Веселые м	«В поисках е	Спортивный досуг «Веселые	
Апрель		День здоровья «Ср офви зук роуль тмы – дру жью лезни не стра		
Май	«Мой веселый звонкий мя	«Красный, желтый, зеленый»	Спортивный досуг «Мы за	

