Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 50
Василеостровского района Санкт-Петербурга
199406, г. Санкт-Петербург, ул. Наличная, д.21 , ИНН 7801136398, КПП 780101001, ОКПО 50938384

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
Протокол №1 от 31 августа 2021

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
протокол № 7 от от 31 августа 2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 50
Василеостровского района
М.А. Мисник _____
Приказ № 35-ОД
от 31 августа 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 50 Василеостровского района
на 2021-2022 учебный год

Ранний возраст (дети от 2 до 3 лет)
Младшая группа (дети от 3 до 4 лет)
Средняя группа (дети от 4 до 5 лет)
Старшая группа (дети от 5 до 6 лет)
Подготовительная группа (дети от 6 до 7 лет)

Санкт-Петербург
2021 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	*Часть формируемая участниками образовательных отношений*	4
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.2.1	*Часть формируемая участниками образовательных отношений*	5
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.3.1	*Часть формируемая участниками образовательных отношений*	5
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.4.1	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 2 до 7 лет	6
1.4.2	Ранний возраст (2- 3 года)	6
1.4.3	Младший возраст (3-4 года)	7
1.4.4	Возраст 4-5 лет	7
1.4.5	Возраст 5-6 лет	7
1.4.6	Возраст 6-7 лет	7
1.4.7	Психологические особенности детей дошкольного возраста	8
1.4.8	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	9
1.5	Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры	10
1.5.1	Планируемые результаты освоения Программы детьми раннего возраста. Целевые ориентиры.	10
1.5.2	Планируемые результаты освоения Программы детьми дошкольного возраста.	10
1.5.3	Планируемые результаты. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.	11
1.5.4	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	11
1.6	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	12
1.6.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	12
2. Содержательный раздел		
2.1	Общие положения	13
2.1.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	13
2.2	Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»	13
2.2.1	Ранний возраст	13
2.2.2	Дошкольный возраст	15
2.2.3	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	24
2.3	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов	26
2.3.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	28
2.4	Особенности образовательной детской деятельности разных видов и культурных практик	29
2.4.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	29
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы	32

2.5.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	32
2.6	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	33
2.6.1.	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	33
2.7	Особенности взаимодействия с педагогами, специалистами, семьями воспитанников	34
2.7.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	34
2.8	Система педагогического мониторинга инструктора по физической культуре	37
2.8.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	37
3. Организационный раздел		
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
3.1.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	39
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	40
3.2.1	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	40
3.3	Особенности проектирования образовательного процесса	42
3.3.2	*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*	43
4. Приложения		45

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей раннего и дошкольного возраста (далее Программа) направлена на создание оптимальных условий, необходимого двигательного режима для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7(8) лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности:

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

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Содержание рабочей программы учитывает интеграцию образовательных областей, что позволяет обеспечить разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание и организация образовательной деятельности по физическому развитию детей возраста от 2-х до 7-ми лет определены образовательной программой дошкольного образования (далее ОП) ГБДОУ - детского сада № 50 Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ).

Программа служит механизмом реализации Стандарта дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Раскрывает принципы организации, методы, приемы, техники деятельности детей и взрослых.

Программа является нормативно-управленческим документом ГБДОУ и определяет

- объем
- содержание образования
- планируемые результаты
- особенности организации воспитательно - образовательного процесса по физическому развитию

Рабочая программа направлена на создание оптимальных условий для физического развития ребенка, обеспечивает охрану и укрепление здоровья воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Содержание рабочей программы учитывает интеграцию образовательных областей, что позволяет обеспечить разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Написана на основе авторской программы: От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

В соответствии с Программой описание традиционных событий, праздников и мероприятий с учетом региональных и других социокультурных особенностей включены в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

1.2. Цели и задачи реализации Программы в образовательной области «Физическое развитие».

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений,

формирование правильной осанки;

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

1.2.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные
охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма, повышение работоспособности и закаливание.	формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья	формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического развития детей в детском саду на основе *личностного подхода*: предоставление выбора форм, средств и методов физического развития в процессе развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность двигательной активности, реализуя *возрастной подход* в развитии ребенка.

Принцип воспитывающего обучения, отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

Принципы постепенности, цикличности построения занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1.3.1 Часть формируемая участниками образовательных отношений

Принципы, дополняющие представленные в инвариантной части Программы, на основе анализа выбранной авторской комплексной и парциальных программ:

Пространство детской реализации. В качестве главного условия развития детской личности Программой предусматривается социальная поддержка детской индивидуальности. Для этого разворачивается «пространство детской реализации» (Н. Е. Веракса).

ПДР (пространство детской реализации) обеспечивает развитие личности, поддержку ее

индивидуальности, уникальности, неповторимости, предоставляет свободу способов самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска.
Для этого взрослый должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах:

- заметить проявление детской инициативы;
- помочь ребенку осознать и сформулировать свою идею;
- способствовать реализации замысла или проекта;
- создать условия для представления (предъявления, презентации) ребенком своих достижений социальному окружению, способствовать тому, чтобы окружающие увидели и оценили полученный результат;
- помочь ребенку осознать пользу и значимость своего труда для окружающих.

Таким образом, раскрывается и развивается индивидуальность каждого ребенка, поддерживается его уникальность, создается детско-взрослое сообщество, в котором формируется личностно-развивающий и гуманистический характер детско-взрослого взаимодействия. Ребенок утверждается как личность, у него появляется опыт продуктивного социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками, формируются переживания социального успеха и собственной значимости.

Создание ПДР (пространство детской реализации) — необходимое условие развития индивидуальности и формирования личности ребенка. Педагог должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах, во всех видах деятельности.

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Возрастными особенностями называются характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества.

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют время занятости детей различными видами деятельности, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, отбор материала, форм и методов образовательной деятельности.

Дошкольным детством считается период от 3-х до 7 -ми лет. Предшествуют ему период раннего возраста (от 1-го года до 3-х лет).

1.4.1 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 2 до 7 лет.

1.4.2 Ранний возраст от 2 до 3 лет.

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может

манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

1.4.3 Младший возраст (3-4 года)

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы выполнении однотипных упражнений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменять направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие ,падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит, им трудно ловить мяч.

1.4.4 Возраст 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Ребенок в этом возрасте способен: бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки. Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: ребенок его быстро ловит и бросает обратно. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо получаются и прыжки: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки». Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

1.4.5 Возраст 5-6 лет

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

1.4.6 Возраст 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно

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

1.4.7 Психологические особенности детей дошкольного возраста

Психологические особенности детей дошкольного возраста

Показатели	**Возраст детей**				
	2-3 г	**3-4 г**	**4-5 л**	**5-6 л**	**6-7 л**
Мышление	Наглядно-действенное	Наглядно-образное	Наглядно-образное	Наглядно-образное, начало Формирования образно-схематического	Элементы логического мышления Развиваются на основе наглядно-образного
Речь	Увеличение словарного запаса Способность понимать обобщенное значение слов	Начало формирования связной речи, начинает понимать прилагательные	Завершение стадии формирования активной речи, учится излагать мысли	Формирование планирующей функции речи	Развитие внутренней речи
Произвольность познавательных процессов	Внимание и память непроизвольные	Внимание и память непроизвольные	Внимание и память непроизвольные; начинает развиваться произвольное внимание в игре	Развитие целенаправленного запоминания	Начало формирования произвольно сто как умения прилагать усилия и концентрировать процесс усвоения
Физиологическая чувствительность	Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Индивидуально, у большинства низкая
Объект познания	Непосредственно окружающие предметы, их внутреннее устройство	Непосредственно окружающие предметы, их свойства и назначения	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые, нравственные нормы	Причинно-следственные связи между предметами и явлениями

Способ познания	Манипулирование предметами, разбор предметов на части	Экспериментирование, конструирование	Рассказы взрослого, конструирование	Общение со взрослыми, сверстником, самостоятельная деятельность, экспериментирование	Самостоятельная деятельность, познавательное общение со взрослыми и сверстником
Отношения со сверстником	Мало интересен	Мало интересен	Интересен как партнер по сюжетной игре	Углубление интереса как к партнеру по играм, так и предпочтение в общении	Собеседник, партнер деятельности
Отношения со взрослым	Источник защиты, ласки и помощи	Источник способов деятельности, партнер по игре и творчеству	Источник информации	Источник информации, собеседник	Источник эмоциональной поддержки
Эмоции	Сильной модальности, резкие переходы	Сильной модальности, резкие переключения	Более ровные, старается контролировать	Преобладание оптимистического настроения	Развитие высших чувств
Игровая деятельность	Предметно-манипулятивная, игра «рядом»	Партнерская со взрослыми, индивидуальная с игрушками; игровое	Коллективная со сверстниками; ролевой диалог	Усложнение игровых замыслов; Длительные игровые действия	Длительные игровые объединения; умения согласовывать интересы

1.4.8 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

группа	возраст детей	2021 – 2022 учебный год		
		Количество детей	Из них мальчиков/девочек	Группы здоровья
«Непоседы» (ранний возраст)	2 – 3 года			1 группа - 6… 2 группа - 14… 3 группа - …
«Умка» (ранний возраст)	2 – 3 года			1 группа - 8… 2 группа - 12… 3 группа - …
«Непоседы» младшая группа	3 – 4 года			1 группа - 7… 2 группа - 18… 3 группа - …
«Теремок» (средняя группа)	4 – 5 лет			1 группа - 9… 2 группа - 18… 3 группа - …
«Радуга» (средняя группа)	4 – 5 лет			1 группа - 11… 2 группа - 18… 3 группа - …
«Пчелки» старшая группа	5 – 6 лет			1 группа - 8… 2 группа - 19… 3 группа - …

«Почемучки» старшая группа	5 – 6 лет			1 группа - 9… 2 группа - 17… 3 группа - …
«Совушка» подготовительная группа	6 – 7 лет			1 группа - 6… 2 группа - 17… 3 группа - …

1.5 Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры

Конечным результатом освоения рабочей программы дошкольного образования по физической культуре, является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

1.5.1 Планируемые результаты освоения Программы детьми раннего возраста.

Целевые ориентиры.

Ранний возраст (дети 2 – 3 года):

- Физически крепкий ребенок;
- Владеет культурно-гигиеническими навыками;
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- Физические качества развиты по возрасту (скорость, сила, гибкость, выносливость и координация);
- Владеет основными видами движений.

1.5.2 Планируемые результаты освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Младшая группа (3 – 4 года):

- Обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, построения и перестроения по ориентирам);
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения,
- проходит по гимнастической скамейке;
- ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками;
- выполняет упражнения в соответствии с указаниями;
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;

Средняя группа (4 – 5 лет):

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, кубики, мешочки);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- бегает, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (несколько раз);
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;

- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

Старшая группа (5 – 6 лет):

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.5.3 Планируемые результаты.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

Подготовительная группа (6 – 7(8) лет):

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими в соответствии с возрастом.
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег. прыжки, метание, лазание);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м., метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на 1-2, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе. под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол)

1.5.4 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Целевые ориентиры выпускника детского сада, уточненные на основании методики оценки качества дошкольного образования.

Образовательная область	**Подразделы образовательной области**	**Целевые ориентиры**
Физическое развитие	Здоровый образ жизни	владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
	Представления о своем теле и физических возможностей, произвольность и координация движений	выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
	Движение и двигательная активность	осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
	Подвижные игры, физкультура и спорт	знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта.

1.6 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка Организации, результаты которой отражаются в самообследовании и Публичном докладе руководителя ГБДОУ д/с № 50;

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам Программы;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности Организации в процессе оценки качества программы дошкольного образования;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самой Организации;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

1.6.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Внутренняя система оценки качества образования строится на основании Положения о внутренней системе оценки качества образования, написанного в соответствии с Санкт-Петербургской моделью оценки качества образования и показателями механизмов управления качеством администрации Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Организация в качестве инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики, использует следующий инструментарий:

Инструменты педагогической и психологической диагностики

Название инструментария	**2-я группа раннего возраста (от 2 лет до 3-х лет)**	**Младшая группа (от 3-х до 4-х лет)**	**Средняя группа (от 4-х до 5-ти лет)**	**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**	**Подготовительная группа (от 6 лет до окончания образовательных отношений)**
Инструментарий инструктора по физической культуре					
Спортивно-развивающие комплексы. Первая младшая группа / И.В. Померанцева, Н.В. Вилкова, Л.К. Семенова, Т.А. Терпак, Волгоград: Учитель 2020.	да	нет	нет	нет	нет
Инструментарий проведения педагогической диагностики развития детей 3-7 лет, разработанный ФИРО РАНХиГС. Режим доступа: http://www.firo-	нет	да	да	да	да

nir.ru/index.php/instrumentariy/materialy-dlya-izucheniya/instrumentarij-dlya-provedeniya-pedagogicheskoj-diagnostiki.html					

2. Содержательный раздел

2.1 Общие положения

В содержательном разделе представлены:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области: физическое развитие, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

При организации образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательной областью принимается во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности культуры мегаполиса (Санкт-Петербурга).

2.1.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Организация выбрала способы реализации образовательной деятельности в зависимости от конкретных условий (расположения ГБДОУ в Василеостровском районе Санкт-Петербурга, традициями ГБДОУ), предпочтений педагогического коллектива ГБДОУ и других участников образовательных отношений, а также с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов.

Образовательная область	Комплексная программа
Физическое развитие	«От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336 Протокол № 7 от 25.09.2019 г. решение ученого совета ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» (Письмо № 309/07 от 25.09.2019)

2.2 Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

2.2.1 Ранний возраст (от 2 до 3 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение **двигательного опыта.**

Формирование умения выполнять ходьбу и бег, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Формирование умения действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры; менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формирование умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развитие движений в разнообразных формах двигательной активности.

Закрепления навыков ползания, лазанья, разнообразных действий с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развитие умения прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке.

Развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Формирование выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята.)

Основные движения.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, с обхождением предметов, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке(ширина 20 см., длина 2-3 м., с перешагиванием через предметы(высота 10-15 см.; по доске, гимнастической скамейке (ширина 20-25см.).Кружение в медленном темпе.

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд(непрерывно, с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями, расстояние между которыми25-30 см.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м.),по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см., по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см.).Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м.)удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой, друг другу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см.); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1.5 м.

Метание мячей, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте с небольшим продвижением вперед, прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии(10-30 см.)

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклониться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую(правую)ногу в колене(с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору потягиваться, поднимаясь на носочки. Выставлять ногу вперед на пятку.

Шевелить пальцами ног(сидя).

Игры.

С ходьбой и бегом.*Догони мяч*, *По тропинке*,*Через ручеек*,*Кто тише*, «Перешагни через палку»,*Догоните меня*,*Воробышки и автомобиль*, «Солнышко и дождик»,*Птички летают*,*В воротца*,*Обезьянки*.

С бросанием и ловлей мяча. *Мяч в кругу*,*Покати мяч*,*Лови мяч*,

С подпрыгиванием.*Мой веселый звонкий мяч*,*Зайка беленький сидит*, «Птички в гнездышках»,*Через ручеек*.

На ориентировку в пространстве.*Где звенит?*,*Найди флажок*.

С разнообразными движениями.*Поезд*,*Заинька*,*Флажок*.

2.2.2 Дошкольный возраст

Младшая группа (3 – 4 года)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта.

— Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; действовать совместно.

— Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

— Формирование умения сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений в равновесии.

— Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

— Совершенствование разнообразных видов движений , основных движений.

— Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты

— движений.

— Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений.

— Закрепление умения энергично отталкивать мяч при катании, бросании;

— ловить мяч двумя руками одновременно.

— Обучение хвату за перекладину

— Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные
ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

— Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

— Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

— Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

— Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

-Развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке.

-Развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

-Формирование выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную , обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).
Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.
Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.
Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.
Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры
С ходьбой и бегом. «Догони мяч! », «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета
С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».
С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Средняя группа (4 – 5 лет)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта.

— содействовать гармоничному физическому развитию детей.
— способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

— уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
— соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
— самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
— умению ориентироваться в пространстве;
— восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
— развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
— целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;
— формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

— Развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке.
— Развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
— Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
— Формирование выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей .

Основные движения

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег*:* в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами ,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3— 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха —

легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

<u>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них</u>

— Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

— Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

— Быстрые повороты палки вправо-влево.

— Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

— Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

— Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

— Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

<u>Игры и упражнения с предметами:</u>

- с обручами

— «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

— «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

— «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

- Игры с бумажными стрелами, самолетиками

— «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

- Игры «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 сек. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 сек. каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом , кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

— Лежа на животе, поднимание рук перед собой.
— Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.
— Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.
— Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.
— Передача , набивного мяча друг другу по кругу.
— Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы используется метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения с предметами и без предметов

Для рук и плечевого пояса

— Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.
— Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.
— Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.
— Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.
— Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.
— Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.
— Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

— Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.
— Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.
— Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.
— Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.
— Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.
— Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя)м

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Старшая группа (5 – 6 лет)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта.

-Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
-Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
-добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
-формировать первоначальные представления и умения о спортивных играх и упражнениях;
-учить детей анализировать (контролировать и оценивать, свои движения и движения товарищей);
-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
-Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

-Развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке.

-Развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
-Формирование выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей .

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полу приседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носках («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см**)**. По наклонной доске (высотой 35- 40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25 см, шириной 10 см), с мешочком (500 г) на голове, спиной вперед (3-4м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3 ^{x} 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая — назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) на двух ногах, вспрыгивание на предметы: кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с мести (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и. двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, об землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу,
от груди, из-за головы, с отбивкой об землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цели (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по скамейке, толкая головой мяч. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх «замок» пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами - мешочки, гантели, набивные мячи (1 кг).

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанцию 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты: «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360°, «Найди свое место», «Змейка» (ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам), «Не наступи!» (бег через ленты, лежащие на полу), «Иноходец» (смена способов ходьбы и бега*по сигналу), «Перемена мест», «Быстро шагай — стоп!», «Собери грибы», «Брось мяч в стену», «Кто быстрее?» (перебежки шеренгами), «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств: бег с высоким подниманием коленей на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад, прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — от 3 до 8); ходьба в полуприседе, глубоком приседе; прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков?», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90—180° произвольно и по сигналу), «На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Для рук и плечевого пояса: круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой; одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища: наклоны вперед, дотрагиваясь до иола руками; стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо - влево — вправо; сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног: пружинистые приседания; лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и /(другой ногой; лежа на спине.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег - 3 раза по 10 м.

*Упражнения с предметами:*с гимнастическими палками: перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой; перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см) из руки и руку;

Подвижные игры: «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень» (обегание предметов), «Маятник» (подскоки влево-вправо).

Подготовительная группа (6 – 7(8) лет)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта.

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

— Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

— Развитие желания выполнять физические упражнения на прогулке.
— Развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
— Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Основные движения

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые йоги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной в//сред, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5 ^{x} 10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3 4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5 6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч как через скакалку

Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя по-турецки, через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6— 12 м.

Упражнения в ползании и лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться

кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед — в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положений руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад 2—3 раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги поочередно в стойке ноги врозь, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед — в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на

спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и ухватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

2.2.3 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Содержание работы по комплексной программе, не требующей адаптации в связи с особенностями социокультурной среды, представлено в формате ссылок в соответствии с
п. 2.12 ФГОС дошкольного образования.

- *«От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — Рецензия: Протокол № 7 от 25.09.2019 г. решение ученого совета ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» (Письмо № 309/07 от 25.09.2019)*

Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствие с МКДО

Подраздел	**Нормативная или методическая документация**	**Содержание работы**	**Ответственные лица**
Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Упражнение на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве, развитие равновесия, координации движений. Разноуровневое обучение: от использования симметричных движений в одной плоскости до разнонаправленных поочередных движений из разнонаправленных исходных положений. Физкультурные и спортивные занятия, танцы, ритмика, спортивные игры. Использование для развития мелкой моторики нестандартных приемов (обучение вязанию, вышиванию, бисероплетению, конструированию из мелких деталей).	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры
Движение и двигательная активность	Режим двигательной активности. Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки (пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по массажным дорожкам), движение в сложных физкультурных комплексах, танцы, ритмика. Парциальная программа по физической культуре.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры
Подвижные игры, физкультура и спорт	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно,	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

	индивидуализирование в ИОМ	Участие в спортивных соревнованиях.	

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников Образовательной организации, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

2.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, и развития в образовательной области «Физическое развитие» необходимо учитывать общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы в соответствии с общими характеристиками возрастного развития детей и задачами развития для каждого возрастного периода

Название вариативных форм, способов, методов и средств в соответствии с Примерной программой	**группа раннего возраста (от 2 лет до 3-х лет)**	**Младшая группа (от 3-х до 4-х лет)**	**Средняя группа (от 4-х до 5-ти лет)**	**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**	**Подготовительная группа (от 6 лет до окончания образовательных отношений)**
Инвариантные, в соответствии с Примерной программой					
1.Образовательные предложения для целой группы (занятия, развивающие занятия)	Да, игра-занятие	Да	Да	Да	Да
2. Игра (в соответствии с классификацией С.Л.Новоселовой)					
2.1 Свободная игра (игры, возникающие по инициативе ребенка)					
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с людьми	да	да	да	да	да
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с игрушками для экспериментирования	да	да	да	да	да
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с природными объектами	нет	нет	да	да	да
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с компьютерными игрушками	нет	нет	нет	да	да
Сюжетные самодеятельные игры	да	да	нет	нет	нет

(сюжетно-отобразительные)					
Сюжетные самодеятельные игры (сюжетно-ролевые)	нет	да	да	да	да
Сюжетные самодеятельные игры (режиссерские, игра-фантазирование)	нет	нет	да	да	да
Сюжетные самодеятельные игры (театрализованные самодеятельные)	нет	нет	нет	да	да
Сюжетные самодеятельные игры (режиссерские с компьютером)	нет	нет	нет	да	да
2.2 Игры, возникающие по инициативе взрослого					
Обучающие игры: автодидактические предметные игры	да	да	да	да	нет
Обучающие игры: сюжетно-дидактические игры	да	да	да	да	да
Обучающие игры: подвижные игры	да	да	да	да	да
Обучающие игры: музыкальные игры	да	да	да	да	да
Учебно-предметные дидактические игры	нет	нет	да	да	да
Компьютерные игры	нет	нет	нет	да	да
Досуговые: интеллектуальные игры	нет	нет	нет	да	да
Досуговые: игры-забавы	да	да	да	да	да
Досуговые: игры-развлечения	нет	нет	да	да	да
Досуговые: театральные игры	нет	нет	нет	да	да
Досуговые: празднично-карнавальные игры	нет	да	да	да	да
Досуговые: компьютерные игры	нет	нет	нет	да	да
Народные игры: Обрядовые (семейные, сезонные)	нет	да	да	да	да
Народные игры: интеллектуальные	нет	нет	нет	да	да
Народные игры: сенсорно-моторные	да	да	да	да	да
Народные игры: адаптивные	да	да	да	да	да
Народные досуговые игры: игрища	нет	нет	нет	нет	да
Народные досуговые	да	да	да	да	да

игры: тихие и забавляющие					
Народные игры: развлекающие игры	нет	да	да	да	да
3. взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой	да	да	да	да	да
4. Проектная деятельность и культурные практики	нет	Да Игровые, Творческие	Да Все виды	Да Все виды	Да Все виды
Праздники	да	да	да	да	да
Социальные акции	нет	нет	да	да	да
Образовательный потенциал режимных моментов (утренний прием детей, утренняя гимнастика, дежурство, подготовка к приему пищи, прием пищи, утренний круг, подготовка к прогулке, прогулка, подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, вечерний круг, уход домой детей)	да	да	да	да	да

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

2.3.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Формы, способы, методы и средства физического развития для детей раннего возраста от (2-х до 3-х лет)

Методы физического развития		
Наглядный	Словесный	Практический
• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);	• объяснения, пояснения, указания; • подача сигналов; • словесная инструкция;	• повторение упражнений проведение упражнений в игровой форме;
Средства физического развития		
двигательная активность,	эколого-природные факторы	психогигиенические

занятия физкультурой;	(солнце, воздух, вода)	факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы физического развития												
Физкультурные занятия	Пальчиковая гимнастика	Бодрящая гимнастика	Закаливающие процедуры	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Физкультминутки	Спортивные игры и упражнения на прогулке	Музыкальные занятия	Самостоятельная двигательно-игровая деятельность	Досуговые мероприятия		
										Музыкальные досуги и	Спортивные досуги и	Встречи с родителя

Виды здоровьесберегающих технологий	
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни
• динамические паузы, • подвижные игры • спортивные игры, • различные гимнастики.	• физкультурные занятия, • беседа с элементами движений

Формы, способы, методы и средства физического развития детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет)

Методы физического развития		
Наглядный	Словесный	Практический
• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);	• объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция;	• повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития		
двигательная активность, занятия физкультурой;	эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы физического развития	Досуговые мероприятия

Физкультурные занятия	Закаливающие процедуры	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Физкультминутки	Спортивные игры на прогулке	Музыкальные занятия	Самостоятельная двигательная активность	Музыкальные досуги и праздники	Спортивные досуги и праздники	Игры на воздухе и прогулки	Встречи с родителями

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни
• динамические паузы, • подвижные игры • спортивные игры • различные гимнастики.	• физкультурные занятия, • проблемно-игровые занятия, • коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье»,

2.4 Особенности образовательной детской деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего санитарного законодательства.

В утренний отрезок времени, включается:

- двигательная деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работа по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Во время прогулки, включается:

- подвижная игра и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

2.4.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять свои физические качества (ловкость, быстроту, координацию движений и пр.)

Организованные инструктором по физической культуре образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу.

Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе собственный пример инструктора. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов физической активности.

Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это подвижные, спортивные, хороводные, командные игры.

Физическая деятельность организуется в процессе физкультурных занятий занятий, которые проводятся в специально оборудованном помещении.

Культурные практики

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах двигательной активности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

- *Недели здоровья* - форма организации деятельности участников образовательного процесса по воспитанию у детей интереса к здоровому образу жизни и формирования у них полезных привычек.
- *Детский досуг* - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», игр-эстафет. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте).

Циклограмма спортивных досугов

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Досуг «Вместе весело играть»	Досуг «Вместе весело играть»	Досуг «Азбука пешехода»	Досуг «Азбука пешехода»
Октябрь	Досуг «В гости в лес»	Досуг «В гости в лес»	Досуг «Правила здоровья»	Досуг «Правила здоровья»
Ноябрь	Досуг «Делай, как я»	Досуг «Делай, как я»	Досуг «Путешествие по островам»	Досуг «Путешествие по островам»
Декабрь	Досуг «Зимушка-зима»	Досуг «Зимушка-зима»	Досуг «Зимнее путешествие»	Досуг «Зимнее путешествие»
Январь	Досуг «Зимние забавы»	Досуг «Зимние забавы»	Досуг «Спортивный калейдоскоп»	Досуг «Спортивный калейдоскоп»
Март	Досуг «Веселые игрушки»	Досуг «Веселые игрушки»	Досуг «Веселые старты»	Досуг «Веселые старты»
Апрель	Досуг «Мы здоровы»	Досуг «Мы здоровы»	Досуг «День здоровья»	Досуг «День здоровья»
Май	Досуг «Мы гуляем»	Досуг «Мы гуляем»	Досуг «Мы гуляем»	Досуг «Мы гуляем»
Июнь	Праздник	Праздник	Праздник	Праздник
Июль	Досуг «В гости к солнышку»	Досуг «В гости к солнышку»	Досуг «Летний стадион»	Досуг «Летний стадион»

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей в образовательной области физическое развитие личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности в области «Физическое развитие».

Развитие самостоятельности

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для развития самостоятельности. Среда должна быть вариативной, состоять из различных площадок (мастерских, исследовательских площадок, художественных студий, библиотечек, игровых, лабораторий и пр.), которые дети могут выбирать по собственному желанию. Развивающая предметно-пространственная среда должна меняться в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель. В течение дня необходимо выделять время, чтобы дети могли выбрать пространство активности (площадку) по собственному желанию.

Создание условий для развития свободной подвижной игровой деятельности

С целью развития игровой деятельности педагоги должны уметь:

- создавать в течение дня условия для свободной подвижной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно двигательный умения отражаются в игре;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детской двигательной деятельности).

Кроме того, педагоги должны знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

2.5.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Ранний возраст (2-3 года).

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные движения;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на развитие физических качеств;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни, четко исполнять правила поведения всеми детьми в спортивном зале;
- проводить занятия и упражнения в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и поторапливая детей;

- для поддержания инициативы использовать прием «Делай, как я!»;
- содержать в доступном месте все атрибуты;

-поощрять занятия двигательной, игровой деятельностью, выражать одобрение любому результату ребенка.

Дошкольный возраст (3 – 7 (8)лет)

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования движения.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления: повторить через некоторое время. Рассказывать детям о собственных трудностях, испытанных при обучении новому движению.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание среди сверстников и взрослых.
- Инструктору по физкультуре обращаться с просьбой к детям показать и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого ребенка.
- Поддерживать чувство гордости за свои умения и удовлетворение их результатами.
- Создавать условия и выделять время для разнообразной самостоятельной творческой и спортивной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию спортивной жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.
- Организуемая работа с семьей помогает нацелить родителей на необходимость поддержания в ребенке стремлению к здоровому образу жизни, закаливанию, физической крепости, интереса к спорту.

2.6 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Важным аспектом построение образовательного процесса в образовательной организации является внесение в её содержание особенностей праздничных и традиционных мероприятий.

Оно направлено на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Условия планирования эффективных праздничных событий:

- разнообразие форматов;
- участие родителей, в том числе детско-родительские выступления;
- поддержка детской инициативы (участие в выборе и подготовке костюмов, реквизита, декораций, выборе ролей, подготовка пригласительных, программок, афиш и пр.).

2.6.1. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Культурно-досуговые мероприятия – неотъемлемая часть деятельности ГБДОУ № 50.

Организация праздников, развлечений, традиций способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Праздничные мероприятия - одна из наиболее эффективных форм педагогического воздействия на подрастающее поколение.

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, его здоровье, ценностях здорового образа жизни.

Очень важно привить в этом возрасте интерес к физкультуре и спорту, бережное отношение к собственному здоровью.

Цель: Физическое развитие ребенка, формирование нравственных качеств: чувство товарищества, гордость за свою команду.

В детском саду в воспитательно - образовательном процессе используются разнообразные традиционные мероприятия, праздники, события.

Циклограмма вариативных традиционных мероприятий праздничного событийного календаря детского сада.

Наименование мероприятия	Группа детей с 2-3 лет	Группа детей с 3-4 лет	Группа детей с 4-5 лет	Группа детей с 5-6 лет	Группа детей с 6-7 лет
Февраль					
День защитника Отечества	нет	нет	да	да	да
Апрель					
Всемирный день здоровья	да	да	да	да	да
Август					
День физкультурника	нет	нет	да	да	да

2.7 Особенности взаимодействия с педагогами, специалистами, семьями воспитанников

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле физического развития детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за физическое воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и ГБДОУ равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами физического воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны ГБДОУ и семьи.

Социально-активная деятельность нашей Образовательной организации предполагает постоянный поиск неординарных форм взаимодействия с социальными партнерами. Для этого в нашем детском саду разработан план мероприятий, реализуемые в рамках социального партнерства ОУ с организациями социальной сферы. Перечень мероприятий представляет конкретный вариант вовлечения дошкольного учреждения в систему социального партнерства, который предполагает использование возможностей социума Санкт-Петербурга, Василеостровского района для создания единой образовательной системы.

2.7.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Взаимодействие с родителями

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

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

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду.

Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями воспитанников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов и праздников.

Основные формы взаимодействия с семьей	
<u>Знакомство с семьей</u>: встречи-знакомства, анкетирование семей. **<u>Информирование родителей о ходе образовательного процесса:</u>** дни открытых дверей; индивидуальные и групповые консультации; родительские собрания; оформление информационных стендов. **<u>Совместная деятельность</u>**: привлечение родителей к организации конкурсов, досугов, праздников.	**<u>Образовательная область «Физическая развитее »</u>** - Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, досугах и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе); - Подготовка материалов на родительский стенд по направлениям «Здоровый образ жизни», «Физкультура и спорт»; - Оформление стенгазет, фотоколлажей;

План работы с родителями

тема	мероприятие	участники	срок
«Особенности физического развития дошкольнников»	Выступление на родительском собрании	все группы	сентябрь
«Делаем зарядку вместе»	мастер-класс	все группы	октябрь
«Особенности закаливания детей в детском саду в домашних условиях»	консультация на сайте учреждения	все группы	ноябрь
Осанка вашего ребенка	буклет	все группы	декабрь
«Профилактика и коррекция осанки»	Индивидуальные консультации	все группы	январь

«Почему подвижные игры с детьми важны»	Консультация на стендах учреждения	все группы	март
«Активные игры с детьми – это просто»	Советы о совместных занятиях с детьми дома на сайте учреждения	все группы	апрель
«Выбор спортивной секции»	Индивидуальные консультации по запросу	Старшая, подготовительная группы	май

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

- Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач и старшая медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.
- Осуществляет 2 раза в год осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Проводит качественный и количественный контроль эффективности занятия. Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Совместная организация праздников и досугов. Интеграция образовательных областей «физическое развитие» и «художественно-эстетическое развитие». Подбор музыкального сопровождения.

Музыка воздействует:

1. на эмоциональное выполнение детьми упражнений;
2. создает у детей хорошее настроение;
3. помогает активировать двигательную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего на физкультурных занятиях не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные детьми , воспитатель умело должен применять в различных видах деятельности. Воспитатель и инструктор по физической культуре интегрируют образовательную область «Физическая культура» с другими образовательными областями на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

План работы с воспитателями

мероприятие	**участники**	**срок**
Консультация «Гигиенические требования к одежде ребенка для занятий»	все группы	сентябрь

Консультация «Повышение двигательной активности детей в группе и на прогулке»	все группы	октябрь
Консультация «Индивидуальная работа с детьми по закреплению основных видов движений на улице	все группы	ноябрь
Консультация «Зимние забавы»	все группы	декабрь
Мастер-класс «Использование нетрадиционного оборудования для организации двигательной активности детей в группе»	все группы	январь
Взаимодействие по организации спортивного праздника	все группы	февраль
Консультация «Подвижные игры – играем вместе»	все группы	апрель
Выступление на педсовете «Итоги работы по физическому развитию детей за год».	все группы	май

Виды взаимодействия с социальными партнерами

Раздел деятельности	Социальные партнеры	Основные виды взаимодействия
Физическое развитие	ГБУ ДО ДЮТЦ "Васильевский остров"	Участие в районных конкурсах, концерты, встречи с интересными людьми.
	ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района	Участие в районных конкурсах, районных играх.
	ГБУ СШОР Василеостровского района	Участие в районных соревнованиях
	Детское отделение № 1 городской поликлиники № 4	Оздоровительная работа и профилактическая медицинская деятельность в соответствии с договором о сотрудничестве.

2.8 Система педагогического мониторинга инструктора по физической культуре

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации ГБДОУ материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений Программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности ГБДОУ, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов.

2.8.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Система мониторинга развития детей позволяет осуществлять оценку динамики достижений и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга по разделам: «Построения», "Ходьба и равновесие", "Бег", "Прыжки", «Бросание. Ловля. Метание» "Ползанье. Лазание".

Оценка индивидуального развития детей производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

• построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
• решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
• изучения характеристик образования детей;
• информирования родителей и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской
Федерации.

В процессе мониторинга физического развития исследуются основные движения и Физические качества ребенка. Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты в рамках образовательной программы.

Содержание мониторинга тесно связано с реализуемой программой "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Образовательная программа ГБДОУ № 50 предусматривает комплексное диагностическое обследование детей по всем образовательным областям в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Инструктор по физической культуре в качестве инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики, использует следующий инструментарий:

Название инструментария	**2-я группа раннего возраста (от 2 лет до 3-х лет)**	**Младшая группа (от 3-х до 4-х лет)**	**Средняя группа (от 4-х до 5-ти лет)**	**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**	**Подготовительная группа (от 6 лет до окончания образовательных отношений)**
Инструментарий для детей дошкольного возраста					
Инструментарий проведения педагогической диагностики развития детей 3-7 лет, разработанный ФИРО РАНХиГС. Режим доступа: http://www.firo-nir.ru/index.php/instrumentariy/materialy-dlya-izucheniya/instrumentarij-dlya-provedeniya-pedagogicheskoj-diagnostiki.html	нет	да	да	да	да
Инструментарий инструктора по физической культуре для детей раннего возраста (2 – 3 года)					
Спортивно-развивающие комплексы. Первая младшая группа / И.В. Померанцева, Н.В. Вилкова, Л.К. Семенова, Т.А. Терпак, Волгоград: Учитель 2020.	да	нет	нет	нет	нет

Оценка уровня развития детей образовательной области «Физическое развитие»

№/№	**Направление мониторинга в соответствии с образовательными программами**	**Ответственные за проведение диагностики**	**График проведения диагностики**	**Методы мониторинга**
1	Физическое развитие, развитие быстроты, ловкости, равновесия	Инструктор по физической культуре	С 1 по 15 сентября; 15 по 30 мая учебного года.	диагностические ситуации, диагностические задания, игровые диагностические задания
11	Представления о здоровом образе жизни	Воспитатель	С 1 по 15 сентября; 15 по 30 мая учебного года	Беседа; Индивидуальные беседы; наблюдение за процессом творчества, свободной деятельностью детей; создание проблемной ситуации; наблюдение за свобод ной деятельностью детей

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (музыкально – физкультурным залом, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

При построении РППС учитываются цели и принципы Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ, возрастная и гендерная специфика.

3.1.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

РППС в Образовательной организации обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы сотрудников.

Описание РППС, сформированной в Образовательной организации в соответствии с МКДО

Физическое развитие	
Здоровый образ жизни	Предметы личной гигиены в туалетной комнате. Алгоритмы культурно-гигиенических навыков, одевание. Книги и дидактические материалы, посвященные здоровому образу жизни (в том числе иллюстрированные инструкции по чистке зубов, подбору здоровых продуктов). Оборудование для закаливания. Коллекции ЭОР и видеоматериалов[1]
Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация	Предметы для развития мелкой моторики (бумага и карандаши для штриховки, крупы и фасоль, застежки, шнуровки). Полифункциональные материалы для подвижных и малоподвижных игр.

[1] Используется, начиная с возраста 5 лет.

движений.	
Движение и двигательная активность	Атрибуты для зарядки. Оборудование для развития крупной моторики с оборудованным местом для хранения мобильного оборудования, инвентаря и снаряжения. Оборудование маркировано. Выделены зоны для активных и спокойных игр. Физкультурный зал оборудован шведской стенкой. Зонирование пространства на прогулке: беговые дорожки, игровые конструкции с лестницами и стенками для подвижных игр и лазания. Наличие веранд или беседок для прогулок во время дождя. Наличие тематических игровых комплексов на прогулочных площадках. Картонные коробки для игр. Велосипеды, самокаты. Полифункциональные комплексы на прогулке.
Подвижные игры, физкультура и спорт	Стационарное и мобильное оборудование для подвижных игр (игровые комплексы, горки, качели, мячи, обручи, скакалки). Инвентарь для спортивных игр (кегли, ракетки, воланы, корзины для баскетбола).

3.2 Материально-техническое обеспечение Программы

В ГБДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- выполнение Организацией требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

  -оборудованию и содержанию территории,
  -помещениям, их оборудованию и содержанию,
  -естественному и искусственному освещению помещений,
  -отоплению и вентиляции,
  -водоснабжению и канализации,
  -медицинскому обеспечению,
  -организации режима дня,
  -организации физического воспитания,
  -пожарной безопасности и электробезопасности;
  -охране здоровья воспитанников и охране труда работников ГБДОУ;
  -возможность для беспрепятственного доступа детей-инвалидов, к объектам инфраструктуры организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Организация имеет необходимое оборудование для всех видов образовательной деятельности воспитанников (в т. ч. детей-инвалидов).

3.2.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания:

- Уголки двигательной активности детей в группах;
- Музыкально-спортивный зал
- Прогулочные площадки детского сада оснащены спортивным оборудованием (баскетбольная корзины, пособия для развития ловкости, координации движений, общей и мелкой моторики, игровое оборудование на площадках).

Технические средства обучения:

— Магнитофон и колонки;
— Ноутбук;
— CD и аудио материалы.
— Видеоматериалы;
— Проектор и экран;
— Иллюстрации и репродукции (спортсменов, виды спорта);

— Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры.

Обеспеченность учебно-методическими материалами

Направление	№/№	Литература
ОО «Физическое развитие»	58	Спортивно-развивающие комплексы. Первая младшая группа / И.В. Померанцева, Н.В. Вилкова, Л.К. Семенова, Т.А. Терпак, Волгоград: Учитель 2020.
	59	Утренняя гимнастика в детском саду 2 – 3 года/ Т.Е. Харченко, М: Мозаика - синтез 2020.
	60	Развивающие сеансы в ясельных группах/ А.В. Найбауэр, О.В. Куракина. М: Мозаика – синтез 2021.
	61	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексные упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2018.
	62	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 3-4 года. – М.: «Мозаика-Синтез», 2018.
	63	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2021.
	64	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2020
	65	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 6-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2020
	66	Авдеева И.С., Борисенко М.Г., Лукина Н.А. «Помоги мне сделать самому (развитие навыков самообслуживания)». - СПб., «Паритет», 2003.
	67	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2017.
	68	Онишина В.В. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2016.

3.2.1 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для работы с детьми 3-4 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2017.
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для работы с детьми 4-5 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2017.
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для работы с детьми 5-6 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2017.
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для работы с детьми 6-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2017.
Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2017
Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2017
Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2017
Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2017

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2017
Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2014
Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет – М.: Сфера, 2010
Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.
Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет.-Я; Академия Развития 2003
Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2015.
Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста.– М:.Айрис-пресс. 2010

3.3 Особенности проектирования образовательного процесса

Учебный план

группа	ОД	Учебная нагрузка (кол-во и длительность периодов ОД)		
		В неделю	В месяц	В год
«Умка» (группа раннего возраста № 2)	Физкультура	3/10	12/15	114
«Непоседы» (группа раннего возраста № 1)	Физкультура	3/10	12/15	114
«Радуга» (средняя № 1)	Физкультура (в помещении)	2/20	8/20	76
	Физкультура (на прогулке)	1/20	4/20	38
«Теремок» (средняя № 2)	Физкультура (в помещении)	2/20	8/20	76
	Физкультура (на прогулке)	1/20	4/20	38
«Пчелки» (старшая № 2)	Физкультура (в помещении)	2/25	8/25	76
	Физкультура(на прогулке)	1/25	4/25	38
«Почемучка» (старшая № 1)	Физкультура (в помещении)	2/25	8/25	76
	Физкультура (на прогулке)	1/25	4/25	38
«Совушки» (подготовительная)	Физкультура (в помещении)	2/30	8/30	76
	Физкультура (на прогулке)	1/30	4/30	38
«Непоседы» (младшая)	Физкультура (в помещении)	2/15	8/15	76
	Физкультура (на прогулке)	1/15	4/15	38

3.3.2 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2021 -2022 учебный год

ГБДОУ детский сад № 50 Василеостровского района (ул.Шевченко, д.27, корп.2)

	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I п/д	группа раннего возраста № 1 (Непоседы)	16.00-16.10		16.00-16.10		9.00-9.10
	группа раннего возраста № 2 (Умка)	16.20-16.30		16.20-16.30		9.20-9.30
	Средняя группа № 1 «Радуга»	9.00-9.20			9.00-9.20	9.40.10-00
	Старшая группа № 1 «Почемучка»	9.35-10.00			9.35-10-00	10.10-10.30
	Подготовительная группа «Совушка»	10.40-11.10			10.40-11.10	8.00-8.30
II п/д	Спортивный досуг	***Старшая группа № 1 «Почемучки»*** 15.40-16-00		***Средняя группа № 1 «Радуга»*** 15.40-16-00 ***Подготовительная группа «Совушка»*** 16.30-17.00		

* В хорошую погоду третье занятие физической культурой проводится на улице во время прогулки

** В целях соблюдения требований СП 3.1/2.4.3598-20 непрерывная образовательная деятельность по физкультуре проводится в групповой ячейке.

РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2021 -2022 учебный год

ГБДОУ детский сад № 50 Василеостровского района (ул.Наличная, д.21,)

	Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I п/д	Младшая группа «Непоседы»		16.25-16.40	9.30-9.45		16.00-16.15
	Старшая группа № 2 «Пчелки»		16.00-16.25	10.00-10.25	16.00-16.25	
	Средняя группа № 2 «Теремок»		9.40-10.00	9.00-9.20		16.25-16.45
II п/д	Спортивный досуг		***Средняя группа № 2 «Теремок»*** 15.40-16-00 ***Младшая группа «Непоседы»***			***Старшая группа №21 «Пчелки»*** 15.40-16-00

			16.25-16.40			

* В хорошую погоду третье занятие физической культурой проводится на улице во время прогулки

4. Приложения

Приложение № 1

Планирование ОД в образовательной области «Физическое развитие»

Планирование ОД Группы раннего возраста

СЕНТЯБРЬ

Группа	**Задачи. Программное содержание.**	**I часть. Вводная часть. Разминка.**	**II часть. Основная часть. Основные виды движений.**	**III часть. ЗакII часть. Основная часть. Основные виды движения.**	**Индивидуальная работа**
1неделя	Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой.	Ходьба подгруппами и всей группой.	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Ползание на четвереньках по прямой (Расст. 3-4 м.)	П/и*Воробышки и автомобиль*	
2 неделя	Учить ходить по прямой дорожке, катать мяч двумя руками, бегать в прямом направлении, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба подгруппами. Бег в прямом направлении.	ОРУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками.	П/и*По тропинке*	
3 неделя	Учить ходить парами, лазать по доске ,катать мяч одной рукой; упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте, развивать равновесие	Ходьба парами. Бег группой в прямом направлении.	ОРУ. Ползание по доске, лежащей на полу.	П/и*Птички летают*	
4 неделя	Упражнять в умении ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать, ползать на четвереньках по прямой, катать мяч двумя руками.	Ходьба подгруппами и всей группой. Бег подгруппами и всей группой.	ОРУ. Ползание на четвереньках по прямой. Катание мяча двумя руками.	П/и*Зайка серенький сидит*.	

ОКТЯБРЬ

1 неделя	Учить ходить по доске, прыгать через шнур; упражнять в умении ползать по доске, ходить парами, развивать координацию движений.	Ходьба парами. Бег в прямом направлении.	ОРУ с погремушками. Прыжки через шнур. Ползание по доске.	П/и*Принеси игрушку*	
2 неделя	Учить бросать мяч друг другу, ползать под воротца, бегать друг за другом; упражнять в ходьбе по прямой дорожке.	Ходьба всей группой. Бег друг за другом.	ОРУ с платочком. Прыжки на двух ногах на месте. Подлезание под воротца.	П/и*Мой веселый звонкий мяч*.	
3 неделя	Учить кружиться в медленном темпе; упражнять в умении ходить и бегать парами и всей группой, катать мяч воспитателю.	Ходьба всей группой и под-группами. Бег подгруппами и всей группой.	ОРУ. Катание мяча одной рукой воспитателю. Кружение в медленном темпе.	П/и*По тропинке*.	
4 неделя	Упражнять в умении ходить по доске, прыгать через шнур, бросать мяч друг другу, ползать на четвереньках по прямой; развивать координацию движений.	Ходьба группой друг за другом. Бег всей группой друг за другом.	ОРУ с платочками. Прыжки через шнур. Ползание на четвереньках по прямой. Бросание мяча друг другу.	П/и*Догони мяч*.	

НОЯБРЬ

1 неделя	Учить ходить по кругу, взявшись за руки, катать мяч двумя руками; упражнять в умении подлезать под воротца, кружиться в медленном темпе.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег друг за другом.	ОРУ с мячом. Подлезание под воротца. Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см.) Кружение в медленном темпе.	П/и*По тропинке*.	
2 неделя	Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через бревно; упражнять в умении прыгать на двух ногах через шнур, катать мяч двумя руками.; развивать координацию движений.	Ходьба подгруппами. Бег в медленном темпе(в течении 30-40 сек.).	ОРУ с погремушками. Прыжки на двух ногах через шнур. Перелезание через бревно. Катание мяча двумя руками.	П/и*Птички в гнездышках*.	
3 неделя	Учить бросать вперед мяч двумя руками снизу, прыгать вверх с касанием предмета, ходить с изменением темпа; упражнять умение ходить по доске, развивать равновесие.	Ходьба с изменением темпа. Бег в прямом направлении.	ОРУ с платочком. Ходьба по доске. Прыжки вверх с касанием предмета. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	П/и*Мой веселый звон-кий мяч*.	

4 неделя	Упражнять в умении ходить, взявшись за руки, бегать в медленном темпе, катать мяч двумя руками, сидя; закреплять умения перелезать через бревно, ходить по прямой дорожке с перешагиванием; развивать координацию .	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	ОРУ. Ходьба по прямой дорожке. Перелезание через бревно. Катание мяча двумя руками сидя. (расстояние 50-100 см.)	П/и*Солнышко и дождик*.	

ДЕКАБРЬ

1	Учить ползать по наклонной доске; упражнять в умении бросать мяч вперед двумя руками снизу; закреплять навыки бегать в прямом направлении.	Ходьба с изменением темпа.	ОРУ. Ходьба по прямой дорожке. Прыжки на двух ногах через шнур. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	П/и*Догоните меня*.	
2	Учить ходить с переходом на бег и наоборот, бросать мяч двумя руками от груди; упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений.	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	ОРУ. Ходьба с перешагиванием через предметы. Перелезание через бревно. Бросание мяча одной двумя руками от груди.	П/и*Найди флажок*.	
3	Учить ходить с изменением направления, бегать с изменением темпа, подлезать под веревку; закреплять умения катать мяч одной рукой	Ходьба с изменением направления. Бег с изменением темпа.	ОРУ с кубиками. Прыжки на двух ногах на месте. Подлезание под веревку. Катание мяча одной рукой воспитателю.	П/и*Кто тише*	

4	Упражнять в умении ползать по наклонной доске, бросать мяч вперед двумя руками от груди: закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по наклонной доске. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.	П/и*Поезд*	

ЯНВАРЬ

1	Учить кружиться с предметом в руках; упражнять в умении бегать с изменением темпа, подлезать под веревку ,бросать мяч друг другу.	Ходьба врассыпную. Бег с изменением темпа.	ОРУ. Подлезание под веревку.(высота 30-40 см.) Бросание мяча друг другу.	П/и*Воробышки и автомобиль	
2	Учить бегать в колонне по одному ,катать мяч двумя руками стоя, упражнять в умении ползать по наклонной доске, прыгать вверх.	Ходьба с изменением направления. Бег в колонне по одному.	ОРУ с мешочком. Прыжки вверх с касанием предмета (на 10-15 см. выше поднятой руки). Ползание по наклонной доске. Катание мяча двумя руками стоя.	П/и*Воробышки и автомобиль*.	
3	Упражнять в умении бегать в колонне по одному, ходить в рассыпную; катать мяч двумя руками стоя.	Ходьба врассыпную. Бег в колонне по одному.	ОРУ с мячом. Перелезание через бревно. Катание мяча двумя руками стоя.	П/и*Догоните меня*.	

ФЕВРАЛь

1	Учить бросать мяч через натянутый шнур, прыгать через две параллельные линии; упражнять в умении ходить через предметы.	Ходьба парами. Бег друг за другом.	ОРУ. Ходьба с перешагиванием через предметы(10-15см.) Прыжки через две параллельные линии.(10-30см.)	П/и*Перешагни палку*	
2	Учить лазать по наклонной доске, ловить мяч; упражнять в умении ходить, взявшись за руки; развивать равновесие.	Ходьба, взявшись за руки. Бег в прямом направлении.	ОРУ с мячом. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки.) Ловля мяча с расстояния 50-100 см.	П/и*Воробышки и автомобиль*.	
3-4	Упражнять в умении прыгать в длину с места, бросать мяч через шнур, лазать по лестнице-стремянке, развивать координацию движений.	Ходьба с изменением направления. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см.)	ОРУ. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами Лазанье по лестнице стремянке верх и вниз(высота 1,5м.) Бросание мяча через шнур.	П/и*По тропинке*.	

МАРТ.

1	Учить метать мячи правой и левой рукой ползать по гимнастической скамейке, ходить обходя предметы; закреплять умения ползать по наклонной доске, развивать равновесие.	Ходьба с обходом предметов. Бег в колонне по одному.	ОРУ с ленточками. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мячей правой и левой рукой.	П/и*Заинька*	
2	Учить ходить по бревну, развивать равновесие; упражнять в прыжках через две линии, лазании по наклонной доске.	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	ОРУ. Ходьба по бревну(ширина 20-25 см. Прыжки через две параллельные линии. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.	П/и*Мяч в кругу*.	
3	Учить метать набивные мешочки правой и левой рукой; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки ходить с перешагиванием через предмет, бегать в прямом направлении.	Ходьба с обходом предметов. Бег в прямом направлении.	ОРУ с флажками. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см.) Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.	П/и*Принеси предмет*.	
4	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении метать правой и левой рукой, ходить по бревну, ползать по гимнастической скамейке.	Ходьба врассыпную. Бег между двумя шнурами	ОРУ с платочками. Ходьба по бревну (ширина 20-25см). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мячей правой и левой рукой.		

АПРЕЛЬ

1-2	Учить бросать мячи через сетку; закреплять умение в ходьбе с изменением направления; развивать ловкость и координацию движений.	Ходьба с обходом предметов. Бег в колонне по одному.	ОРУ с погремушкой . Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка	П/и «Найди флажок*	
3-4	Учить метать набивные мешочки правой и левой рукой; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки бросать мяч через шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы.	Ходьба приставным шагом в стороны Бег в колонне по одному.	ОРУ с флажками. Прыжки через шнур. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1.5м.) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	П/и*По тропинке*	

МАЙ.

1	Учить метать предметы в горизонтальную цель; закреплять умения лазать по наклонной доске; бегать в прямом направлении; упражнять в сохранении равновесия.	Ходьба приставным шагом вперед. Бег в прямом направлении.	ОРУ с шишками. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним (на высоту 20-30) Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками(правой и левой) с расстояния 1 м.	П/и «Солнышко и дождик»	
2	Закреплять навыки и умения ходить по бревну, бросать мяч двумя руками, прыгать через две линии, ходить приставным шагом в стороны.	Ходьба приставным шагом в стороны. Бег с изменением направления.	ОРУ. Прыжки через две параллельные линии(10-30см.) Ходьба по бревну(ширина 20-25 см.) Бросание мяча двумя руками разными способами(из-за головы, от груди, снизу.)	П/и «В воротца»	

3	Закреплять навыки и умения в лазании по гимнастической стенке вверх, вниз, ловле мяча на расстоянии; развивать ловкость.	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	ОРУ с кубиками. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз(высота 1,5 м.) Ловля мяча, брошенного (с расстояния 50-100 см.)	П/и*Поезд*	
4	Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, ходьбе приставным шагом вперед; совершенствовать умения и навыки прыгать вверх, ползать на четвереньках	Ходьба приставным шагом вперед. Бег в колонне по одному.	ОРУ с платочком. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см.выше поднятой руки. Метание в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой)с расстояния 1 м.	П/и*Воробышки и автомобиль*	

ЛЕТО

Июнь	Упражнять детей в метании на дальность, в ходьбе и беге змейкой.	Ходьба по толстому шнуру. Чередование ходьбы и бега змейкой.	ОРУ. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3м.)	П/и «Воробышки и автомобиль»	
Июль	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом, влезании на гимнастическую стенку.	Ходьба приставным шагом вперед. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.	П/и «Через ручеек	
Август	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, беге друг за другом.	Ходьба друг за другом. Бег друг за другом, врассыпную.	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	П/и «Попади в воротца»	

Планирование ОД младшей группы
СЕНТЯБРЬ

	Задачи. **Программное содержание.**	**1 часть.** **Вводная часть.** **Разминка.**	**2 часть.** **Основная часть.** **Основные виды движений.**	**3 часть.** **Заключительная часть.**	**Индивидуальная работа**
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом.	Ходьба между двумя линиями.	П/и*Бегите ко мне*. Ходьба стайкой.	
	Упражнять в беге с мячом, в прыжках.	Игр.упр.*Пронеси-не урони Эстафета с мячом.	Игр.упр.*Веселые зайки*. Прыжки*Как зайки*	Игра*Найди свой домик*.	
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за руководителем.	ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте	П/и*Птички* И.м.п.*Найдем птичку*.	
	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за педагогом.	Прыжки на двух ногах на месте.	П/и «Птички».	
	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.	Игровое упражнение*Прокати и догони*. Прокатывание мяча(большой диаметр)в прямом направлении	Игра*Мой веселый звонкий мяч*. Игра с мячом большого диаметра.	Игра*Салки*,	

3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом. Прокатывание мячей.	П/и*Кот и воробышки*. Ходьба в колонне по одному.	
	Развивать умение действовать по сигналу педагога; энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом. Прокатывание мячей.	П/и*Кот и воробышки*	
	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.	Игра*Самолеты*.	Игр. упр.*Прокати и поймай». Прокатывание мячей(большой диаметр) друг другу.	Игра*Поймай комара*.	
4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кубиками. Ползание с опорой на ладони и колени.	П/и*Быстро в домик*	
	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.	Игр.упр.*Через ручеек*.Прыжки через шнур, лежащий на полу(стойка - ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя произвольный взмах рук.	Игр. упр.*Прокати мяч*. Прокатывание мячей(большой диаметр)друг другу в парах.	Игра*Найди свой цвет*,	

ОКТЯБРЬ

1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ. Равновесие*Пойдем по мостику* (ходьба по доске) Прыжки.	П/и*Догони мяч*	
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ. Равновесие*Пойдем по мостику* (ходьба по доске). Прыжки.	П/и*Догони мяч*	

2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	Ходьба в колонне по одному, бег.	Игр. упр.*С кочки на кочку*. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	П/и*Пузырь*	
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Ходьба и бег по кругу. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	П/и*Ловкий шофер» И.м.п.*Машины поехали в гараж	
3	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	П/и*Ловкий шофер*,	
	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.	Игр.упр.*По мостику*.Ходьба по лежащей на земле доске, свободно балансируя руками.	Игр. упр.*Прокати-поймай*. Прокатывание мячей друг другу.	П/и*Мыши в кладовой*.	
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. Бег.	ОРУ с мячом. Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами.	П/и*Зайка серый умывается*.	
4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в ползании.	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании. Игр.упр.*Лягушки и бабочки*.	Игр. упр.*Проползи до кубика*,	П/и*Поймай комара*.	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ на стульчиках. Лазание под шнур. Равновесие. Ходьба и бег между предметами.	П/и*Кот и воробышки* Ходьба в колонне по одному.	

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ на стульчиках. Ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см. от пола.	П/и*Кот и воробышки*,	
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Игр.упр.*Быстро возьми* Ходьба и бег между предметами. По сигналу остановиться, взять предмет, поднять над головой.	П/и *Огуречик, огуречик*.	П/и*Воробышки и кошка*,	

НОЯБРЬ

1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Бег. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с ленточками. Равновесие. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах*Зайки-мягкие лапочки*.	П/и*Ловкий шофер*.	
	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Бег. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с ленточками. Равновесие. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах*Зайки-мягкие лапочки*.	П/и*Ловкий шофер*.	
2	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	П/и*Воробышки и автомобиль*.	Игр. упр.*Переброс-поймай*. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу.	П/и*Наседка и цыплята*.	

	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Бег. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с обручем. Прыжки*Через болото*. Прокатывание мячей*Точный пас*.	П/и*Мыши в кладовой*.	
3	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.	Игр. упр.*Пройди не задень Ходьба* змейкой* между кубиками(5-6 кубиков, расстояние между кубиками 50 см),руки на поясе.	Игр .упр.*Прокати-поймай*.Прокатывание мячей друг другу.	П/и*Найди свой цвет*.	
	Развивать умение действовать по сигналу педагога; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба по кругу с выполнением заданий. Бег по кругу.	ОРУ. Прокатывание мяча между предметами. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами.	П/и*По ровненькой дорожке*,Ходьба в колонне по одному.	
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Игр .упр.*Слушай сигнал*. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную	П/и*Поймай комара*.	П/и*Кролик*.	
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с флажками. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие. Ходьба по доске.	П/и*Поймай комара*. Ходьба в колонне по одному.	

ДЕКАБРЬ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиками. Равновесие. Ходьба между предметами. Прыжки.	П/и*Найдем птенчика* Ходьба в колонне по одному.	
	Упражнять в ползании.	П/и * По ровненькой дорожке*.	Игр. упр.*Проползи до кубика*.Ползание на четвереньках до кубика (дистанция 6-8м.).	П/и*Воробышки и кот*.	
	Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.	Игр.упр.*Лошадки*.Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе-*как лошадки*.	Игр .упр.*Воробышки*.Прыжки на двух ногах между кубиками(5-6 шт; расстояние между кубиками 50 см.- «как воробышки». Повторить 2-3р.	П/и*Мыши в кладовой*.	
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с кубиками. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу.	П/и*Лягушки* И.м.п.*Найдем лягушонка».	
3	Упражнять детей в ходьбе и бег с остановкой по сигналу педагога в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с кубиками. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50- 60 см.друг от друга. Ползание под дугу*Проползи- не задень(высота-50 см.)	П/и*Лягушки*.	

	Упражнять в прокатывании мяча между предметами.	П/и*Береги кубик*.	Игр .упр.		
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в ползании на повышенной опоре,и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному. Бег врас-сыпную. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ на стульчиках. Ползание с опорой на ладони и колени. Равновесие. Ходьба по доске боком, приставным шагом.		

ЯНВАРЬ

1	Повторить ходьбу с выполнением задания ;упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры ;прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	.Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с платочками. Равновесие. Ходьба по доске. Прыжки из обруча в обруч.	П/и «Коршун и цыплята». И.м.п.*Найдем цыпленка*.	
2	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с платочками. Равновесие. Ходьба по доске. Прыжки из обруча в обруч.	П/и*Коршун и цыплята*. И.м.п.*Найдем цыпленка*.	
3	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании.	Ходьба вокруг предметов. Бег вокруг предметов. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком. Прокатывание мячей друг другу. Ползание до ориентира.	П/и*Найди свой цвет* Ходьба в колонне по одному.	
4	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов ,развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании.	Ходьба вокруг предметов. Бег вокруг предметов. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком. Прокатывание мячей друг другу. Ползание до ориентира.	П/и*Найди свой цвет.* Ходьба в колонне по одному.	

ФЕВРАЛЬ

1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кольцом. Равновесие. Перешагни не наступи. (перешагивание через шнуры) Прыжки из обруча в обруч.	П/и «Найди свой цвет».	
2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кольцом. Равновесие. Перешагни-не наступи. (перешагивание через шнуры). Прыжки из обруча в обруч.	П/и*Найди свой цвет*.	
3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Бег с высоким подниманием коленей. Обычный бег. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым обручем. Прыжки. Прокатывание мяча между предметами.	П/и*Воробышки и гнездышки* И.м.п.*Найдем воробышка*	
4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Бег с высоким подниманием коленей. Обычная бег. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым обручем. Прыжки. Прокатывание мячей между предметами.	П/и*Воробышки и гнездышки.*	
	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, разучить бросание мяча через шнур, повторить ползание под шнур.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом. Бросание мяча через шнур.	П/и «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ;в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу. Бег по кругу в умеренном темпе.	ОРУ с кубиком. Прыжки «змейкой». Ходьба по доске.	П/и*Кролики*.	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ,в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу. Бег по кругу в умеренном темпе.	ОРУ с кубиком. Прыжки*змейкой*. Ходьба по доске.	П/и «Кролики».	
2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ. Прыжки через шнуры(«канавки»). Катание мячей друг другу*Точно в руки.*	П/и*Найди свой цвет*.	
3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ. Прыжки через шнуры(«канавки»). Катание мячей друг другу*Точно в руки*.	П/и*Найди свой цвет*.	
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. Бег. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с мячом. Ползание на повышенной опоре (скамейке) . Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	П/и*Зайка серый умывается*. Игра*Найдем зайку?*	

4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ. Ползание до отметки. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	П/и*Автомобили*. Ходьба в колонне по одному.	

АПРЕЛЬ

1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков(по 2 кубика на каждого ребенка).Ходьба по кругу, бег.	ОРУ на скамейке с кубиком. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. Прыжки.	П/и*Тишина* Игра*Найдем лягушонка*	
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий ;в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ с косичкой(короткий шнур). Прыжки из кружка в кружок. Прокат мячей.	П/и*По ровненькой дорожке*.	
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ с косичкой(короткий шнур). Прыжки из кружка в кружок. Прокат мячей.	П/И*По ровненькой дорожке*.	
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба в полуприседе.	ОРУ. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке*медвежата*.	П/и*Мы топаем ногами*. Ходьба в колонне по одному.	

3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба в полуприседе.	ОРУ. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке*медвежата*.	П/и*Мы топаем ногами*, Ходьба в колонне по одному.	
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе	Ходьба в колонне по одному. Бег с подскоком. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с обручем. Ползание между предметами(2-3р.) Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному, свободно балансируя руками.	П/и *Огуречик, огуречик.* Ходьба в колонне по одному.	
4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе.	Ходьба в колонне по одному. Бег с подскоком. Чередование ходьбы и бега.	ОРУ с обручем. Ползание между предметами(2-3р.) Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному свободно балансируя руками.	П/и*Огуречик, огуречик*. Ходьба в колонне по одному.	
МАЙ					
1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.	ОРУ с кольцом. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке(высота 30 см.) Прыжки через шнуры(расстояние между ними 30-40 см.)	П/и «Мыши в кладовой».	
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ с мячом. Прокатывание мячей друг другу.	П/и «Воробышки и кот»	

	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ с мячом. Прокатывание мячей друг другу.	П/и*Воробышки и кот*.	
2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ с флажками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	П/и *Огуречик, огуречик* Ходьба в колонне по одному.	
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ с флажками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	П/и *Огуречик, огуречик*. Ходьба в колонне по одному.	
	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ. Лазание на наклонную лесенку.	П/и*Коршун и наседка». Ходьба в колонне по одному.	
4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную	ОРУ. Лазание на наклонную лесенку.	П/и*Коршун и наседка*. Ходьба в колонне по одному.	

ЛЕТО

1	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени,- «лошадки»,в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами-*мышки*бег в колонне по одному.	ОРУ с платочками. Упражнение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	П/и*Найди свой цвет	

2	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ с мячами. Прыжки через шнуры.	П/и «По ровненькой дорожке».	
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с кубиками. Лазание под шнур.	П/и*Лягушки-попрыгушки*	

1	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами. Бег врассыпную.	ОРУ с обручем. Ходьба по доске приставным шагом. Прыжки из обруча в обруч.	П/и «Наседка и цыплята»	
2	Упражнять в ходьбе с перешагиванием; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ. Прыжки через шнуры.	П/и «Птички в гнездышках».	
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу повторить прокатывание мячей.	Ходьба и бег по кругу.	ОРУ с кубиком. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке.	П/и «Лягушки»	

Планирование ОД для средней группы

СЕНТЯБРЬ

	Задачи. Программное содержание.	**1 часть. Вводная часть. Разминка.**	**2 часть. Основная часть. Основные виды движений**	**3 часть. Заключительная часть.**	**Индивидуальная работа.**

	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку остановиться).	ОРУ 1.Упражнения в равновесии-ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки на месте: с поворотом кругом вправо и влево.	П/и«Найди себе пару».	Отработать работу рук при прыжках
	Развивать ловкость и умение ловить мяч.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Мой веселый звонкий мяч»* 1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Отбивание и ловля мяча 3.Катание мяча в парах	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей поднимать бедро при подскоке. Упражнять детей в энергичном подтягивании руками.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку остановиться или идти дальше). ОРУ без предмета	1.Подскоки на месте 2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру	П/и «На скамейке у окошка»	Отработать подскоки(последовательный и энергичный взмах бедра
	Учить помогать взмахом рук для хорошего прыжка; закреплять ритмичность ползания на возвышенности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	П/и «цветные автомобили»	Отработать работу рук при прыжках
	Учить детей подбивать одной ногой другую при галопе. Вызывать у детей стремление совершить длинный прыжок	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Прогулка в осенний лес»* 1.Прямой галоп 2.Прыжки в длину с места	П/и «Через ручеек»	Отработать приземление на 2 ноги и сохранение равновесия
	Учить детей ориентироваться в пространстве. Упражнять в отталкивании 2 ногами при прыжке. Упражнять в равновесии.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку пространстве (встать в круг друг за другом как стояли изначально) ОРУ с малыми мячами	1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2.Пролезани в обруч приподнятый на высоту 10 см 3.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики	П/и «У медведя во бору…» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Закрепление прыжка двумя ногами и приземления на носки

	Учить ловить мяч с отскоком от земли и при подбросе вверх; развивать ловкость	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(бег в рассыпную и построение в колонну друг за другом в ходьбе). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля. 2.Бросание мяча об пол и ловля	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча «корзинкой»
	Учить детей сохранять равновесие при кружении в сторону; обучать хорошему толчку одной ногой и закреплять хороший прогиб в спине при подлезании.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Экскурсия в осенний лес»* 1.Кружение в одну и в другую сторону 2. Прыжок в верх с 3-4 шагов 3.Подлезание под дугу	П/и «Бездомный заяц»	Отработать кружение в сторону и сохранение рановесия
	Познакомить с понятием колонна и видом строя. Учить гимнастическому шагу на возвышенности. Учить детей подлезать под веревку без помощи рук	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (по прекращению ударов в бубен, остановиться). Задание на ориентировку в пространстве (по удару в бубен выстроиться в колонну за). ОРУ без предмета	1.Пролезание под веревку не касаясь пола руками(60 см от пола) 2.Ползание на четвереньках между конусами(змейкой) 3.Ходьба по скамейке ставя ногу с носка	П/и «лиса в курятнике»	Разработка стопы при ходьбе с носка
	Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой, приземляться на две сохраняя равновесие; развивать статическое равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Прыжки в длину с разбега 2. «Цапля»	П/и «самолеты»	Отработать прыжки в длину с разбега
ОКТЯБРЬ					
	Закреплять последовательное движение рук при броске; развивать равновесие при кружении в парах	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в вертикальную цель 2.Кружение в парах 3.Ходьба по узкой дорожке	П/и «кто бросит дальше	Отработать метание в вертикальную цель

	Развивать ловкость и умение ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по свистку). ОРУ	1.Бросание и ловля мяча вверх и с отскоком от земли 2.Бросание и ловля мяча в парах	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать ловлю мяча
	Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель	П/и «в чьей корзинке больше»	Отработать последовательность движения руки
	Учить детей добрасывать мяч друг до друга и идти навстречу мячу, чтоб его поймать	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросние и ловля мяча вверх; с отскоком от земли и в парах	П/и «охотник и зайцы»	Отработать бросание мяча в парах
	Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель	П/и «в чьей корзинке больше»	Отработать последовательность движения руки
	Закреплять последовательное движение рук при броске; развивать равновесие при кружении в парах	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в вертикальную цель 2.Кружение в парах 3.Ходьба по узкой дорожке	П/и «кто бросит дальше	Отработать метание в вертикальную цель
	Закреплять подлезание под дугу и отталкивание двумя ногами при прыжке	Построение. Проверка равнения. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с большими мячами	1.Подлезание под дугой 2.Ходьба по ребристой доске 3.Прыжки на 2-ух ногах с продвижением вперед	П/и «У медведя во бору»	Отработка сохранения прямого корпуса при прыжке
	Учить детей гимнастическому шагу (тянуть носок); Обучать детей спрыгивать сохраняя правильную осанку; закреплять хват рейки руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена направления движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (построение в колонну или в шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ	1.Ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в сторону 2.Прыжок в глубину с высоты 20-30см 3.Переход по гимнастической лестнице с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево	П/и «найди себе пару»	Отработать гимнастический шаг

	Учить детей ловить малый мяч и перебрасывать друг другу; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Фруктовый сад»* 1.Побрасывание малого мяча 2.Бросание малого мяча в парах	П/и «найди свой цвет»	Отработать положение рук при ловле мяча
	Учить детей совершать последовательно несколько прыжков без лишних движений; обучать стоять на одной ноге, сохраняя равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину последовательно через 5-6 линий 2. «Цапля»	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать прыжки в длину
	Осуществлять профилактику плоскостопия; учить прыгать на одной ноге; учить детей переносить сначала руки потом ноги при пролезании.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Путешествие на волшебный остров»* 1.Ходьба по ребристой доске 2.Прыжки на одной ноге по узкой дорожке 3.Пролезание в обруч приподнятый на высоту 60 см	П/и «Корабли»	Отработать прыжки на одной ноге
	Учить детей правильно браться за рейки лестницы. Учить одноименному способу лазания. Закреплять сохранения равновесия при ходьбе по шнуру	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(выстраиваемся в колонну за направляющим и идем по кругу. Направляющий меняется) ОРУ	1.Проползание на животе по скамейке 2.Хольба по шнуру 3.Лазание по горизонтальной лестнице	П/И « Лиса в курятнике» Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал?».	Отработка координации рук при одноименном способе лазания
	Развивать силу ног; учить детей прыгать на одном месте, сохраняя равновесие; обучать прокатывать обруч друг другу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на месте на правой и левой ноге 2.Катание обруча в парах	П/и «бездомный заяц»	Отработать прыжки на месте

	Учить детей бегать между предметами не задевая их; развивать динамическое равновесие; совершенствовать умения мягкого приземления.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена ходьбы на бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную).ОРУ с обручем	*Игровое занятие «Перелетные птицы»* 1.Бег между конусами 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Кружение в одну и в другую сторону 4.Подлезание под веревку поднятую на высоту 60 см	П/и «Перелет птиц»	Отработать кружение в одну и в другую сторону
	Учить детей мягко приземляться на носки и помогать себе руками припрыжке Учить сохранять ритмичность движений при ползании	Построение. Ходьба и бег с разными заданиями. Задания на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ	1.Прыжки из круга в круг 2.Ползание змейкой между предметов 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «На скамейке у окошка…»	Закрепление приземления на две ноги при прыжке и энергичность работы рук
	Учить детей не пропускать перекладины; вызывать у детей желание залезть повыше; закреплять правильный хват рейки руками; развивать ловкость и умение ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками	1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Лазание по гимнастической стенке	П/и «Найди себе пару»	Преодоление страха перед высотой
	Учить детей не заступать за линию, сохраняя равновесие при ходьбе по узкой дорожке; закреплять умения хорошо отталкиваться одной ногой; обучать пролезанию боком	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (выстроиться в колонну или шеренгу за направляющим по сигналу). ОРУ	*Игровое занятие «К Мишке в гости перед спячкой»* 1.Ходьба по узкой дорожке 2.Перепрыгивание через препятствия с ноги на ногу 3.Пролезание через палку приподнятую на высоту 40 см боком	П/и «Пилоты»	Отработать перепрыгивание через препятствие
	Учить детей сохранять равновесие при приземлении. Учить работать руками при прыжке Стимулировать детей к прыжкам на большое расстояние	Построение. Ходьба. Бег. Задание на ориентировку в пространстве и внимание. ОРУ.	1.Подскокм на месте, с поворотом направо и налево 2.Прыжки в длину с места 3.Ходьба по шнуру положенному зигзагообразно	П / и «бездомный заяц»	Закрепить работу рук при прыжке

	Учить детей не пропускать перекладины и использовать чередующийся шаг; развивать ловкость и умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться парами через центр зала).ОРУ	1.Лазание по гимнастической лестнице 2.Подбрасывание и ловля мяча	П/и «Котята и ребята»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей удерживать равновесие с разными и.п. рук; закрепление осанки при прыжках с продвижением; развивать равновесие и ритмичность ползания	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Ярмарка»* 1.Ходьба по канату, руки за головой 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Ползание по скамейке на четвереньках	П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»	Отработать приземление на 2 ноги

Декабрь

	Развивать у детей глазомер. Учить не высоко подбрасывать мяч и ловить его Осуществлять профилактику плоскостопия	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (менять темп ходьбы в зависимости от ритма ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную => выстроиться в круг, как были). ОРУ с большим мячом	1.Ходьба по канату приставным шагом 2.Катание мяча в ворота 3.Подбрасывание мяча	П/и «Охотник и зайцы»	Отрабатывать не высокий подброс мяча вверх
	Учить детей подбивать одной ногой другую; закреплять ритмичность лазания и координацию рук;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прямой галоп 2. Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м 3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове	П/и «Мыши в кладовой»	Отработать прямой галоп
	Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель	П/и «в чьей корзинке больше»	Отработать последовательность движения руки

	Учить детей приставному шагу вперед переходящему в галоп. Обучать высокому поднятию колена Развивать равновесие Закреплять хороший прогиб в спине при пролезании	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями	1.Прямой галоп 2.Ползание под дугами 3. Ходьба по скамейке высоко поднимая колени	П/и «Лиса в курятнике»	Закреплять прямой галоп- подбивать одну ногу другой
	Учить детей высоко поднимать ноги при перешагивании предметов, сохраняя равновесие; развивать силу рук; закреплять умения приземляться на 2 ноги сохраняя равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение парами через центр зала по свистку). ОРУ	1. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики 2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий	П/и «Цветные автомобили»	Отработать прыжки
	Закреплять последовательное движение рук при броске; развивать равновесие при кружении в парах	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	*Игровое занятие «Зимушка-зима»* 1.Метание в вертикальную цель 2.Кружение в парах 3.Ходьба по узкой дорожке	П/и «кто бросит дальше снежок»	Отработать метание в вертикальную цель
	Обучать гимнастическому шагу Развивать равновесие Осуществлять профилактику плоскостопия Закреплять ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (По свистку идти то мелким шагом, то широким). Задание на ориентировку в пространстве (Ходьба змейкой между конусами). ОРУ	1. Ходьба по скамейке ставя ногу с носка 2.Ходьба по наклонной доске 3. Ходьба по ребристой доске 4. Ползание змейкой между конусами	П/и «Совушка сова»	Закреплять шаг с носка(тянуть носок в пол)

	Учить детей хорошо отталкиваться одной ногой; развивать силу рук и «полное» подтягивание руками;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с кеглями	1.Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см 2. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках 3. Перешагивание через рейки лестницы	П/и «Найди себе пару»	Отработать хороший толчок ногой
	Учить детей сохранять правильную осанку при прыжках вперед; закреплять умения высоко поднимать колени перешагивая, сохраняя равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по свистку)ОРУ	*Игровое занятие «Новогоднее волшебство»* 1.Прыжки на двух ногах с продвижением 2. Ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики	П/и «Подарки»	Отработать прыжки на двух ногах
	Обучать детей помогать руками при прыжке Учить толкать обруч чтоб он сохранял равновесие при прокатывании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по ребристой доске 3.Катание обруча в произвольном направлении	П/и «Бездомный заяц»	Закреплять плавный толчок обруча, чтоб он не упал
	Учить детей не приседать при ловле мяча с отскоком от земли; обучать правильно бросать мяч от груди	Построение. Ходьба. Бег. Здание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение в шеренгу или колонну по сигналу).ОРУ с мячом	1.Ловля и бросание мяча вверх, с отскоком от земли 2.Бросание и ловля в парах	П/и «охотник и зайцы»	Отработать умения ловить мяч
	Учить детей совершать хороший мах бедром; совершенствовать умения сохранять динамической равновесие и ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Магазин игрушек»* 1.Подскоки в движении 2.Кружение в одну и в другую сторону 3.Ползание змейкой между конусами	П/и ««где мы были, мы не скажем, но что делали покажем»	Отработать подскоки в движении

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
	Развивать у детей меткость; Обучать детей подлезанию под веревку без помощи рук; Закреплять умения приставного шага	Построение в шеренгу. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (по свистку остановится). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение в шеренгу по сигналу). ОРУ с мячом	1.Катание мяча под дугу с расстояния 1,5-2 м 2.Подлезание под шнур поднятый на высоту 60 см 3.Ходьба по шнуру приставным шагом боком с мячом в руках	П/и «Огуречик, огуречик...»	Закреплять умения подлезать под веревку без помощи рук
	Учить детей добрасывать мяч друг до друга и идти на встречу мячу, чтоб его поймать	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросние и ловля мяча вверх; с отскоком от земли и в парах	П/и «охотник и зайцы»	Отработать бросание мяча в парах
	Учить детей совершать последовательно несколько прыжков; закреплять умения совершать хороший прогиб в спине при ползании;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена и.п. рук по свистку) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба и бег в рассыпную). ОРУ	*Игровое занятие «Зимний лес»* 1.Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий 2.Подлезание под воротики 3. Ходьба по ребристой доске	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать последовательные прыжки
	Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель	П/и «в чьей корзинке больше»	Отработать последовательность движения руки

	Развивать ловкость и умение ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения по свистку). ОРУ	1.Бросание и ловля мяча вверх и с отскоком от земли 2.Бросание и ловля мяча в парах	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей удерживать статическое равновесие; закреплять высокие прыжки на двух ногах с продвижением вперед и четкое приземление на 2 ноги; развивать подвижность стопы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Зимующие птицы»* 1.Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Перелет птиц»	Отработать «цаплю»
	1.Учить детей сохранять равновесия 2.Учить детей хорошо прогибаться в спине	Построение. Ходьба, бег. Задание на ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную, если бью в бубен, с прекращением ударов дети останавливаются). ОРУ	1.Бег между конусами 2.Перешагивание через реки лестницы поднятые на 20 см 3.Ползане на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу	П/и «Зайцы и волк» Дыхательное упражнение «Шарик»	Отработать высокое поднятие колен при перешагивании
	Закреплять движения руки при броске; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель	П/и «в чьей корзинке больше»	Отработать последовательность движения руки
	Учить детей мягко приземляться на носки; совершенствовать ритмичность лазания и закреплять высокий подъем бедра при перешагивании	Построение. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу). ОРУ	*Игровое занятие «В гости к зайке»* 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Ползание змейкой между конусами 3. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки с продвижением вперед

Февраль

	Учить подбрасывать мячи и ловить Закреплять умения отбивать мяч об пол и ловить Развивать меткость Обучать хорошему прогибу в спине при пролезании через воротики (дугу)	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (по свистку остановиться, развернуться и пойти в другую сторону). Задание на ориентировку с пространстве(ходьба змейкой между предметами).ОРУ с мячом	1.Подбрасывание и ловля мяча 2.Отбивание мяча об пол и ловля 3.Катание мяча под дугу с последующим подлезанием под нее	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать невысокий подброс мяча, чтоб его поймать
	Учить детей подскокам на мете; развивать ритмичность движений и работу стопы	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение парами через центр зала). ОРУ с кеглями	1.Подскоки на месте до 20 раз 2. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой») 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать подскоки на месте
	Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты к 23 февраля:* 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты
	Учить сохранять прямую спину при ползании (сохранять мешочек на спине);Тренировать детей в мягком приземлении на носки при прыжке; Закреплять умения сохранять равновесие	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	1.Ползание на четвереньках с мешочком на спине 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Ходьба по канату	П/и «Огуречик, огуречик»	Отработать отталкивание двумя ногами при прыжках в движении

	Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба/ бег в рассыпную по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча в парах от груди и снизу	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты к 23 февраля:* 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты
	Развивать равновесие Учить детей сохранять примой корпус при спрыгивании Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу и в обусловленном месте построение в шеренгу или в колонну). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики 2.Спрыгивание с высоты 20-30 см 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице	П/и «Зайцы и волк»	Преодолевать боязнь высоты при ходьбе по скамейке
	Учить детей ловить мяч и бросать его в руки партнеру; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей соблюдать свою очередь в колоне, ориентироваться в пространстве и выполнять задания по сигналу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты к 23 февраля:* 1. «Скачки на лошадях» 2. «Приготовь компот» 3. «Сбей вражеский корабль»	П/и «Корабли в плавании», «Место на корабле», «Самолеты»	Отработать эстафеты

	Развивать глазомер Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание мяча в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать перенос центр тяжести с ноги на ногу
	Развивать ловкость; учить детей бросать мяч в руки партнеру и идти навстречу мячу, чтоб его поймать.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или колонну в зависимости от сигнала в обозначенном месте).ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча в парах от груди, снизу из-за головы 2.Отбивание мяча об пол и ловля	П /и «мяч в кругу»	Отработать ловлю мяча
	Стимулировать детей к более длинному прыжку, учить детей сохранять равновесие и приземляться на носки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. Прыжки в длину с места	П/и «Зайцы и волк»	Отработать прыжки

Март

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колоне по одному Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба в рассыпную, затем ходьба в колонне по одному). ОРУ с мячом	1.Катание мяча друг другу стоя в кругу, один в центре(«не пропусти мяч») 2. «Не задень» .Прыжки на дух ногах между предметами(40 см между конусами)	П/и «Найди себе пару»	Отработать целенаправленное катание мяча.
	Учить детей прыгать на батуте, сохраняя прямую осанку; закреплять умения высоко поднимать бедро при перешагивании	Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Цирк»* 1.Прыжки на батуте; 2.Ходьба по скамейке перешагивая кубики 3.Ходьба по канату	П/и «где мы были, мы не скажем, но что делали, покажем»	Отработать ходьбу по канату
	Учить детей бросать мяч из разных и.п.; совершенствовать умения ловить мяч;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2. Бросание мяча о землю и ловля 3. Бросание мяча друг другу и ловля от груди	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Упражнять в прокатывании обруча Учить сохранять устойчивое равновесие Закреплять мягкое приземление на носки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Катание обруча в произвольном направлении 2.прыжки из обруча в обруч 3.Ходьба по канату	П/и «Автомобили»	Отработать катание обруча(правильную постановку рук и толчок)

	Закреплять умения бросать мяч из разных и.п.; развивать ловкость и силу толчка мяча двумя руками	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение в пары через центр зала по свистку).ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2. Бросание мяча о землю и ловля 3. Бросание мяча друг другу и ловля снизу и от груди	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать бросание от груди
	Закреплять умения подбивать одну ногу другой; учить детей тянуть носок при гимнастическом шаге	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	1.Прямой галоп 2. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см 3. Ходить по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать гимнастический шаг
3 неделя	Учить детей группироваться при подлезании под веревку Учить правильному хвату рейки гимнастической стенки Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами и высоко поднимать ноги	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание (по сигналу в ходьбе остановиться и выполнять прыжки на месте). Здание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой между конусами) ОРУ	1.Ползание под веревку, поднятую на высоту 60 см не касаясь руками 2.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 3.Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10см.	П/и «Кот и мыши»	Отработать Хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы
	Учить детей отбивать и ловит мяч двумя руками о землю в движении; развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2. Отбивание мяча из круга в круг и ловля	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать отбивание мяча в движении и ловля

	Учить детей доставать в прыжке до предмета; развивать чувство равновесия; обучать группировке в подлезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ	*Игровое занятие «в гости к Красной Шапочке»* 1.Ходьба по канату положенному зигзагообразно 2. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола 3. Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов доставая до бубна	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать ходьбу по канату
4 неделя	Развивать силу рук и правильный хват скамейки для подтягивания. Закреплять правильный хват рейки . Обучать правильным движениям руки при прыжках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Полазание по скамейке на животе подтягиваясь руками 2.Ходьба по гимнастической стенке приставным шагом 3.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать мягкое приземление на 2 ноги одновременно
	Учить детей прицеливаться для броска; закреплять последовательность движения руки; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать силу броска мяча
	Обучать детей дослушивать текс до конца или ориентироваться на звуковой сигнал; стимулировать детей к проявлению храбрости; развивать ловкость; развивать у детей фантазию	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие построенное на подвижных играх:* «Охотник и зайцы», «Бездомный заяц», «Мы веселые ребята» , «Подарки»		Отработать умение слушать текс и убегать только с его окончанием

Апрель

1 неделя	1.Учить детей координировать движения ног при прыжках 2.Развивать устойчивое равновесии на возвышенности 3.Закреплять координацию руки и ног при ползании	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по сигналу остановиться /идти дальше). ОРУ	1.Подскоки на месте одна нога впереди, другая сзади 2. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики 3. Ползание на четвереньках между конусами «змейкой»	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать хорошую сену ног при подскоках
	Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросане мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча об пол и ловля 3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м	П/и «мяч в кругу»	Отработать бросание мяча в парах
	Учить детей совершать приставные шаги по гимнастической лестнице и переходить с пролета на пролет	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями	1. Ходьба по ребристой доске лежащий на полу 2.Ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице с переход на другой пролет 3. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см	П/и «Цветные автомобили»	
2 неделя	Упражнять детей в ловли, бросании и отбивании мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросане мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча об пол и ловля 3.Бросание мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м	П/и «Подбрось, поймай, упасть не давай»	Отработать правильное положение рук при ловли мяча «корзиночкой»

	Учить детей сильно отталкиваться двумя ногами и приземляться на носки; закреплять ритмичность лазания и координацию рук	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу).ОРУ	1.Прыжок верх на двух ногах с 3-4 шагов 2.Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м 3.Ходьба по скамейке перешагивая через кубики.	П/и «Цветные автомобили»	Отработать прыжок с нескольких шагов
	Учить детей гимнастическому шагу; обучать активному взмаху рук при прыжке; закреплять умения хорошо прогибаться в спине, подлезая под дугу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	*Игровое занятие «Путешествие в космос»* 1.Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 3.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу	П/и «Бездомный заяц»(места в ракете)	Отработать гимнастический шаг
3 неделя	1.Развивать устойчивое равновесие 2.Учить детей переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании 3.Совершенствовать мягкое приземление на носки	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ	1.Ходьба по ребристой доске лежащий на полу 2.Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10 см 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки в движении
	Учить детей ловить мяч; развивать ловкость; закреплять умения бросать мяч четко в руки	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать бросание мяча от груди

	Учить детей соблюдать правила игру; обучать произносить слова дружно и всем вместе; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ	*Занятие построенное на подвижных играх* «Самолеты», «Лиса в курятнике», «кто дальше бросит», «прятки с белочкой»		Отработать дружное произнесение слов и полное соблюдение правил
4 неделя	1.Совершенствовать сохранение равновесия ходьбе на возвышенности 2.Учить детей совершать хороший прогиб в спине при подлезании 3.Закреплать правильный хват рейки при лазании 4.Учиь детей переходить с одного пролета на дугой	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке на середине присесть (руки в стороны) встать и идти дальше. 2.Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под дугу. 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке	П/и «Огуречик, огуречик»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей выполнять замах и бросок без остановки	Построение Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала по сигналу). ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель	Упражнение «Попади в корзину»	Отработать хлестное движении руки
	Учить детей соблюдать правила и правильно пятнать друг друга; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие построенное на подвижных играх* «Найди себе пару», «Зайцы и волк», «Перепрыгни через ручеек», «Прятки с белочкой»		Отработать четкое соблюдение правил

Май

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей не высоко подбрасывать мяч и ловить его Развитие глазомера	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу/колонну за воспитателем по сигналу). ОРУ с мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мяча об пол и ловля 3.Катание мяча в воротики с последующим подлезанием под них	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать не высокое подбрасывание мяча и ловлю
	Учить детей подскокам; развивать у детей чувство равновесия;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Подскоки на месте 2. Ходьба по канату с мешочком на голове 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Кот и мыши»	Отработать подскоки на месте
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу).ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «мы веселые ребята»	Отработка эстафет
2 неделя	Развивать равновесие Продолжать развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1. «Цапля» 2.Метание в горизонтальную цель	П/и «охотник и зайцы»	Отработать позу «Цапля»-носок у колена
	Развивать равновесие; закреплять группировку в движении и ритмичные прыжки вперед;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по сигналу при ходьбе змейкой). ОРУ	1.Перешагивание через рейки лестницы, приподнятые на высоту 20-25 см 2.Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см 3.Прыжки на двух ногах с продвижением	П/и «найди себе пару»	Отработать высокое поднимание колен

	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «Кот и мыши»	Отработка эстафет
3 неделя	Закреплять правильный хват скамейки (4 пальца снизу, 1 сверху) и полное подтягивание руками Продолжать развивать навык мягкого приземления Осуществлять профилактику плоскостопия	Построение в шеренгу. Ходьба и бег. Задание на внимание (смена направлении движения по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную). ОРУ	1.Ползание по скамейке на четвереньках подтягиваясь руками 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «Лиса в курятнике»	Отработать энергичную помощь руками при прыжках
	Развивать ловкость; совершенствовать умения ловить мяч и бросать его четко в руки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание и ловля мяча в парах от груди и снизу	П/и «Самолеты»	Отработать бросание мяча
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную по одному удару в бубен присесть, по свистку поднять правую ногу, руки в стороны, по двум ударам в бубен продолжать ходьбу). ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «мы веселые ребята»	Отработать эстафеты

4 неделя	Развивать чувство равновесия и широкий шаг при ходьбе на возвышенности Обучать правильному и.п. при спрыгивании Закреплять ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 2.Прыжки в глубину с высоы20-30 см (спрыгивание) 3.Ползание «змейкой» между предметами	П/и «Бездомны заяц»	Отработать высокой подъем ноги при перешагивании кубика на скамейке
	Учить детей последовательным движениям рук при совершении прыжка; совершенствовать умения сохранять равновесия при приземлении	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ	1.Прыжки в длину с места.	П/и «зайцы и волк»	Отработать ходьбу змейкой
	Обучать детей четко стоять в своей колонне и передавать эстафету; развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Эстафеты:* *1.«Прокати машинку»* *2. «Попади в корзину»* *3. «Доскачи на лошадке»* *4. «С кочки на кочку»* *5. «Автомобиль»*	П/и «Самолеты»	Отработать эстафеты

Лето

июнь	Закреплять умения сохранять статическое равновесие; развивать меткость и глазомер; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на др.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег и ходьба в рассыпную в зависимости от ритмов ударов в бубен). ОРУ	1. «Цапля» 2.Метание в горизонтальную цель (способом снизу) 3.Метание в даль (способом сверху)	П/и «охотник и зайцы»	Отработать перенос центра тяжести (качалку)

	Развивать глазомер и меткость; учить детей регулировать траекторию мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Катание мяча с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м 2.Прыжки на одной ноге на месте и в движении 3.Прыжки из круга в круг	П/и «Кот и мыши»	Отработать прыжки на одной ноге
	Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направления движения в ходьбе по сигналу) ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Кот и воробушки», «Цветные автомобили», Перепрыгни через ручек		Отработать способ пятнания
	Закреплять умения приземляться на носки Учить сохранять равновесие при приземлении на 2 ноги Обучать хорошему толчку одной ноги при прыжках в длину с разбега	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки из круга в круг 2.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и«Воробушки и кот»	Отработать вспомогательные движения руками при прыжках
	Учить детей перебрасывать мяч через веревку; закреплять умения ловить мяч;	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ (ходьба и бег змейкой)	1.Бросание и ловля мяча	П/и «мяч через веревку»	Отработать бросание мяча от груди
	Учить детей хором произносить слова; добиваться полного выполнения правил	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Найди себе пару», «самолеты», «птички и кошка», «иголка и нитка»		Отработать способ пятнания

	Закреплять умения ловить и бросать мяч Учить детей энергично отталкивать мяч двумя руками и ловить его не приседая Учить совмещать два действия (отбивание и приставной шаг)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (смена направляющего по свистку). ОРУ с кеглями Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по свистку). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мяча двумя руками на месте и в ходьбе боком 3.Бросание мяча друг другу	П/и «охотник и зайцы»	Отработать положение рук при ловле мяча
	Учить детей координировать движения рук и ног; стимулировать детей к дальнему броску	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Подскоки в движении 2.Метание вдаль	П/и «кто дальше»	Отработать координацию рук и ног
	Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «кот и мыши», «подарки», «Воробушки и кот», «где купался, Иванушка»		Отработать способ пятнания
июль	Учить сохранять равновесие и правильную осанку при прыжках на одной ноге Закреплять умения ловить мяч Развивать глазомер	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на одной ноге по кругу 2.Бросание мяча вверх и ловля 3.Катание друг другу мяча *Игровое упражнение* «Кегельбан»	П/и «Зайцы и волк»	Отработать целенаправленность катания мяча

	Развивать работу стопы, умения прыгать на одной ноге и сохранять статическое равновесие.	Построение Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба в рассыпную в чередовании с ходьбой в колонне). ОРУ	1.Ходьба по линии, ставя ногу с носка 2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 3. «Цапля»	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать сохранение статического равновесия
	Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх : «Цветные автомобили», «воробушки и кот», «Где купался, Иванушка»		Отработать способ пятнания
	Развивать равновесие Закреплять хороший толчок одной ногой и приземление на 2 ноги Учить целенаправленно прокатывать обруч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары по сигналу). ОРУ	1.Ходьба по линии приставляя пятку одной ноги к носку другой 2.Прыжки через препятствие с разбегу 3.Катание обруча в парах	П/и «перепрыгнем через ручеек»	Отработать катание обруча
	Учить детей подбивать одну ногу другой; обучать подсокам на месте; закреплять правильную осанку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прямой галоп 2.Подскоки на месте 3.Ходьба по линии с мешочком на голове	П/и «мы веселые ребята»	Отработать подскоки на месте
	Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот»		Отработать способ пятнания

	Развивать ловкость при работе с мячом Учить детей чувствовать с какой силой надо бросить мяч о стену, чтоб его потом поймать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Отбивание мячей об землю и ловля 3.Бросание и ловля мяча с отскоком от стены	П/и «подбрось-поймай»	Отработать силу удара мяча об стену
	Развивать работу стопы за счет гимнастического шага; закреплять умения прыгать на одной ноге; учить детей ориентироваться на звуковой сигнал	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колоне по одному). ОРУ	1.Ходьба по линии, ставя ногу с носка 2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 3. «Цапля»	П/и «Кот и мыши»	Отработать умение реагировать и ориентироваться на звуковой сигнал
	Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот»		Выучить слова игры «Теремок»
4 неделя	Учить детей энергично толкаться двумя/одной ногами, сохраняя осанку Обучать перебрасывать мяч через веревку	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве . ОРУ(ходьба и бег змейкой)	1.Прыжки на двух ногах с продвижением 2.Прыжки на одной ноге 3.Бросание мяча двумя руками от груди через веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м.)	П/и «мяч через сетку»	Отработать сильный толчок мяча через сетку/веревку

	Развивать равновесие; закреплять умение совершать хороший толчок одной ногой и подбивать одну ногу другой при галопе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по линии приставляя пятку одной ноги к носку другой 2.Прыжки через препятствие с разбегу 3.Прямой галоп	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать ходьбу по линии
	Закреплять умения хором произносить слова; развивать у детей ловкость и смелость; добиваться полного выполнения задания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или колонну в зависимости от сигнала)	Занятие построенное на подвижных играх: «самолеты», «Теремок», «Подарки», «Воробушки и кот»		Закрепить правила игры «Теремок»

Планирование ОД старшей группы
Сентябрь

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Учить детей одноименной координации рук. Закреплять правильный хват рейки руками. Учить мягко приземляться на носки. Стимулировать к энергичному взмаху рук.	Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ без предмета	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Лазание по горизонтальной лестнице	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Разучить координацию движений при лазании
	Закреплять хорошее прогибание в спине при подлезании под воротики. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по возвышенности. Учить совершать минимальные колебания корпуса при прыжках в движении.	Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание (переложить мячик из одной руки в другую)ОРУ с малым мячом	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» 2.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи 3.Подлезание под воротики	П/и ««Веселое соревнование» – кто скорее до конуса с подлезанием под воротца»	Отработать энергичное отталкивание ногами при прыжке
	Развивать ловкость и выносливость; учить детей четко соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие построенное на подвижных играх:* «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Затейники»		Отработать полное выполнение правил

2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами, помогая себе руками. Учить детей сохранять равновесие Учить детей ползать на возвышенности	Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1.Ходьба и бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). Задание на внимание(чередование видов ходьбы по сигналу)ОРУ	1.Прыжки последовательно через5-6 предметов высотой 15-20 см 2.Проползание по скамейке на предплечьях и коленях 3.Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Удочка»	Закрепление энергичного отталкивания двумя ногами
	Учить детей отталкиваться одной ногой при разбеге и приземляться на две ноги сохраняя равновесие	Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны. Разные виды ходьбы и бега. ОРУ	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «не задень»	Тренировать сильное отталкивание в конце разбега
	Учить детей соблюдать правила, развивать скорость, ловкость и фантазию; закреплять основные виды движений	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание(смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ	*Занятие построенное на подвижных играх:* «Мы веселые ребята», «затейники», «Хитрая лиса»		Отработать четкое выполнение правил
3 неделя	Учить детей при галопе сохранять правильное положение корпуса Учить детей последовательно переносить руки и ноги перелезая через скамейку Развивать равновесие при ходьбе на возвышенности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с гимнастическими палками	1.Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки 2. Ходить по скамейке боком приставными шагами 3. Боковой галоп	П/и «Догони свою пару»	Отработать боковой галоп(подбивание одной ноги другой)

	Учить детей сохранять дистанцию при ползании Учить детей не делать лишних переступаний при прыжках Учить детей добиваться точности от собственных движений	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (по свистку сесть, пойти дальше) и ориентировку в пространстве(бег змейкой). ОРУ	1.Ползанье на четвереньках змейкой 2.Прыжки последовательно из обруча в обруч 3.Ходьба по шнуру приставляя пятку к носку	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Сделай фигуру»	Тренировать работу рук во вовремя прыжка
	Закреплять правильный хвать рейки, учить координировать движения рук и ног; закреплять умения катать обруч в заданном направлении	Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1.Лазание одноименным способом 2.Катание обруча в парах	П/и «Бездомный заяц»	Отработать координацию рук
4 неделя	Учить детей ловить мяч Учить детей совершать точный бросок друг другу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча 2.Бросание и ловля мяча друг другу	П/и «Горячий колобок»	Отработать не высокий бросок мяча вверх и точность передачи мяча друг от друга
	Учить детей сохранять равновесие Закреплять у детей чередующийся шаг	Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2. Лазанье горизонтальной лестнице одноименным шагом 3. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая назад («ласточка»)	П/и «Море волнуется раз»	Разучивание детального движения рук и ног при одноименном шаге

	Учить детей плавно переносить скакалку, работая только кистью рук и предплечьями; развивать ритмичность прыжков	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную =>выстроиться в колонну в ходьбе). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой и длиной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Отработать плавное вращение скакалки

Октябрь

1 неделя	Закреплять навыки бросания мяча от груди. Совершенствовать умения ловли мяча.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ	1.Бросание и ловля мяча	П/ и«Горячий колобок» Игра малой подвижности «телефон»	Отрабатывать умения бросать мяч четко вперед
	Продолжать учить детей сохранять равновесие и не выходить за приделы доски. Закреплять умения детей лазать по шведской стенке, перелезать с пролета на пролет.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	1.Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную 2. Ходьба по доске (ширина 20 см)	П/и «Бездомный заяц»	Совершенствовать ритмичность лазания
	Развивать равновесие; закреплять ритмичность ползания; учить детей хорошему маху бедра при подсоках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2.Ползание змейкой между конусами 3.Подскоки в движении	П/и «Спящая лиса»	Отработать подскоки в движении
2 неделя	Совершенствовать навыки сохранения равновесия Учить удерживать предмет меж коленями при прыжках	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(чья колонна быстрее соберется). ОРУ	1. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой 2.Прыжки вперед с зажатым меж коленями мячом	П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать прыжки с мячом

	Укреплять силу рук Упражнять детей в мягком приземлении на носки при прыжках Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенности	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ	1.Ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками 2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах 3. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше	П/и «Цветные ленты»	Закрепление прыжков с продвижением вперед на ограниченной поверхности (не заходить за черту)
	Развивать равновесие; закреплять умения мягко приземляться на носки; развивать глазомер и меткость	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание(смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах).ОРУ	*Игровое занятие «Сбор урожая»* 1.Ходьба по скамейке неся мячик на ладонях 2.Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в горизонтальную цель	П/и «Карусель», игра м/п «телефон»	Отработать метание в горизонтальную цель
3 неделя	Учить детей хорошо наклоняться Тренировать сохранение равновесия на возвышенности Развивать силу рук и ритмичность движения	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Подлезание под веревку(60 см от пола) не касаясь руками пола 2.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики 3.Ползанье на животе по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Колечко, колечко...»	Отработать хороший наклон при подлезании
	Учить детей переносить тяжесть тела с одной ноги на другую Развивать глазомер Учить детей «хлестному» движению руки при броске	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу	Игровое упражнение «Кегельбан»	Отработать перенос тяжести тела при броске
	Учить детей ловить мяч; развивать ловкость и меткость; учить детей бросать мяч от груди и из-за головы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча друг другу	П/и «Охотники и зайцы»	Отработать бросок мяча от груди

4 неделя	Закреплять сохранения равновесия на возвышенности Учить удерживать мяч при прыжках Учить перелезать через предметы боком правым и левым	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом)	1.Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой 2.Прыжки с зажатым между коленей мячом 3.Ползанье на четвереньках с перелезанием через скамейку	П/и «Гуси лебеди»; самомассаж	Закрепить хороший зажим коленями мяча при прыжках
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
	Учить детей мягко приземляться на носки и активно помогать себе руками; развивать подвижность стопы и равновесие. Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровое занятие «Осенний лес»* 1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке	П/и «Гуси лебеди»	Отработать гимнастический шаг
5 неделя	Учить детей сохранять осанку при прыжках. Учить детей помогать себе руками при прыжках. Закреплять сохранения равновесия.	Построение. Ходьба, бег. Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве («Разойдись, постройся, разбегись»). ОРУ	1.Прыжки ноги скрестно, ноги врозь 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 предметов 3.Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку	П/и «Волк во рву». Игра малой подвижности «Краски»	Отработать сохранения осанки при прыжках

	Учить детей прокатывать мяч не далеко, чтоб суметь его поймать и тем самым регулировать его траекторию. Совершенствовать умения ловли мяча Развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча о землю и вверх 2.Перебрасывать мяч из руки в руку 3.Перебрасывание мяча друг другу стоя из-за головы	П/и «Охотники и зайцы»	Закреплять энергичный мах руками из-за головы
	Развивать ловкость, выносливость и фантазию. Закреплять основные виды движений.	Построение. Ходьба. Бег. Задние на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала).ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Мы веселые ребята», «затейники»		Отработать ориентировку на звуковой

Ноябрь

1 неделя	Учить сохранять равновесия в статической и динамической позе Отработать движения рук во время прыжка Закреплять правильный хвать руками рейки	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве «Змейка» (направляющий ведет детей в разных направлениях, меняющиеся по сигналу).ОРУ	1.«Ласточка» 2.Прыжки на одной ноге продвигаясь по кругу. 3.Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 4.Прыжки из обруча в обруч	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Автоматизировать движения рук при прыжке
	Учить одновременному подъему руки и ноги при лазании	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание одноименным способом по горизонтальной лестнице	П/и «Мы веселые ребята…»; самомассаж	Закрепить слитность движения рук и ног
	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте

2 неделя	Закреплять правильное положение тела (осанку) Обучить правильному исходному положению при спрыгивании	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в глубину с 30 см. (спрыгивание) 3.Ползание «змейкой» между конусами	П/и «Мышеловка»	Закреплять сохранение прямой спины при спрыгивании.
	Учить детей делать все движения без напряжения и без лишних движений	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ	1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной	П/и «Бездомный заяц»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей бросать мяч четко в руки Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3 неделя	Развивать силу ног. Учить сильно отталкиваться двумя ногами. Развивать ловкость рук. Закреплять умения сохранят статическое равновесия.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве(перестроение из 1 шеренги в 2)Задание на внимание(менять направление движения по свистку).ОРУ с палками	1.Прыжки на 1 ноге по кругу 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Перебрасывание палки из рук в руки перед собой 4. «Ласточка»	П/и «Мы веселые ребята…» Пальчиковая гимнастика «Дружба»	Развитие ловкости перебрасыванием мячика из одной руки в другую
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений

	Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Перестроение в 2 колонны через центр). ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте
4 неделя	Упражнять детей в равновесии. Учить детей прыгать на одной ноге. Совершенствовать умения ползания змейкой	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание: «Сделай фигуру»(по сигналу расходятся, по повторному сигналу делают фигуру).Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой).ОРУ	1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2.Стоя на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу 3.Прыжки на одной ноге 4.Ползанье змейкой	П/и «Мышеловка»	Отрабатывать умения прыгать на одной ноге с сохранением прямого корпуса
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	1.прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель

Декабрь

1 неделя	Развивать чувство равновесия Учить детей бросать мяч в руки партнеру Обучать разным и.п. при броске мяча Учить детей идти на встречу мячу чтоб его поймать	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (менять положение рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(по свистку перестроиться в 2 и 1 круг). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, катя мяч перед собой 2. Бросание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу	П/и «Горячий колобок»	Отработать точный бросок от груди
	Развивать силу рук Обучать детей лазать одноименным способом Закреплять правильный захват рейки руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание по стенке одноименным способом 2.Ползание по скамейке подтягиваясь руками	П/и «Встречные перебежки»	Разобрать правильную координацию рук
	Развивать равновесие; учить детей группироваться для подлезания; закреплять умение мягко приземляться на 2 ноги	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в указанном месте). ОРУ	*Игровое занятие «В гости к Каркуше»* 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 3.Пролезание под веревкой поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки на двух ногах
2 неделя	Закреплять умения ловить мяч Развивать равновесие Отрабатывать мягкое приземление 2 ноги	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестроение в 2 и 1 колонну в ходьбе).ОРУ с палкам	1.Бросание мяча из-за головы друг другу 2.Прыжки по узкой дорожке 3.Ласточка (в ОРУ)	П/и «Хитра лиса»	Закреплять умения сохранения равновесия в «ласточке»

	Осуществлять профилактику плоскостопия Учить детей правильному взмаху рук при прыжке Закреплять координацию рук при лазании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по канату приставным шагом 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Мы веселые ребята…»	Закреплять координацию рук и ног при лазании
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель
3 неделя	Развивать равновесие Укреплять силу ног Учить сохранять прямой корпус при прыжке	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена ходьбы и бега в связи с темпом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве (перестроение 2 колонны через центр зала). ОРУ	1.Ходьба по скамейке приставным шагом 2.Ползание по скамейке на предплечьях и коленях 3.Прыжки на одной ноге	П/и «Бездомный заяц»	Закрепить высокий прыжок на одной ноге
	Учить детей удерживать предмет между колен Учить детей ловить мяч, (идти к нему навстречу)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малыми мячами	1.Прыжки с мячом между колен 2.Бросание мяча от груди, из-за головы, снизу	П/и «Горячий колобок»	Отработать легкий прыжок с мячом между колен

	Развивать глазомер, меткость и равновесие; закреплять ритмичность лазания, координацию руки и хороший прогиб в спине	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве((«Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ	*Игровое занятие «Путешествие в зимний лес»* 1.Ходьба по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой 2.Ползание на четвереньках с подлезанием под воротики 3.Катание мяча с попаданием в предметы	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать катание мяча с попаданием в предметы
4 неделя	Учить детей переходить с одной лестницы на другую Закреплять правильный хват рейки руками Развивать силу ног и равновесие Учить детей перелезать через скамейку перенося сначала руки, а потом ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной 2.Прыжки на одной ноге вперед 3.Ползание на четвереньках в сочетании с перелезанием через скамейку	П/и «Цветные ленты»	Отработать перелезание с первоначальным перенесением рук, а потом ног
	Развивать глазомер Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другу Обучать хлестному движению руки при броске	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу). ОРУ	1.Метание в вертикальную цель	П/и «Мы веселые ребята…»	Отработать работу рук и ног при метании

	Учить детей соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений; развивать фантазию, ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие, построенное на подвижных играх: «Хвостики», «Удочка», «Затейники»	Отработать способы ловли

Январь

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	1.Закреплять умения удерживать мяч между колен 2.Учить детей толкать мяч в определенном направлении 3.Рзвивать ловкость рук	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание по одному удару в бубен иди шагом, по 2 ударам бежать. Задание на ориентировку в пространстве(по 1 свистку разбежаться в рассыпную, по двум свисткам выстроиться в колонну) ОРУ с мячом	1.Прыжки с зажатым мячом меж колен 2.Катание мяча змейкой между конусами 3.Ползание на четвереньках толкая мяч головой вперед 4.Подбрасывание и ловля мяча	Эстафета «передал, садись» П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать правильное зажатие мяча коленями
	Учить детей соблюдать правила игры и уметь проигрывать; закреплять основные движения; Развивать ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «Удочка», «Хитрая лиса», «Светофор», «Попади в корзину»		Отработать выполнение правил игры

2 неделя	1.Учить сохранять равновесие при перешагивании 2.Закреплять движения рук при одноименном способе лазания 3.Развивать силу ног	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала).ОРУ	1.Перешагивание через рейки лестницы поднятой на 25 см 2.Залезание на гимнастическую стенку одноименным способом, переход на соседний пролет и слезание. 3.Прыжки на одной ноге.	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «нитка и иголочка»	Закреплять сохранения равновесия при перешагивание реек лестницы
	1.Развивать равновесии и сохранять правильную осанку. 2.Учить детей энергичному толчку 2 ногами 3.Закреплять ритмичность ползания	Построение. Ходьба. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки через конусы. 3.Ползние между «змейкой».	П/и «волк в зоопарке» Игра на расслабление «жарко, холодно»	Отрабатывать ходьбу с мешочком на голове
	Учить детей бросать мяч четко в руки Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение в колонну за направляющим в движении). ОРУ	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3 неделя	1.Развивать у детей глазомер 2.Закреплять правильное движение рук при броске и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отрабатывать хлестное движение кистью при броске

	1.Учить детей правильной координации рук и ног при разноименном способе лазания	Построение. Задание на внимание(по сигналу смена вида ходьбы: шагом, гусиным шагом).Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 и в 1 круг по сигналу)	1.Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Мы веселые ребята»	Отрабатывать движение рук
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
4 неделя	Учить детей сохранять равновесие и мягко приземляться на носки; Обучать энергичному и мягкому толчку обруча; Учить тазобедренным вращениям для удержания обруча	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала).ОРУ	1.Прыжки на 2-ух ногах продвигаясь по скамейке 2.Катание обруча друг другу 3.Крутить обруч	П/и «Затейники»	Отработка целенаправленности прокатывания обруча
	1.Закреплять умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу 2.Отрабатывать ритмичность поскоков	Построение. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве («найди свою пару»). ОРУ	1.Подскоки с ноги на ногу 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Хитрая лиса», Игра малой подвижности «запрещенное движение»	Отработка меткости броска

	Учить детей сохранять равновесие при приземлении; стимулировать детей к дальнем прыжку;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать умение сохранять равновесие

Февраль

1 неделя	Развивать силу ног Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами и сохранять прямой корпус Развивать силу рук Учить детей сохранять равновесие при «ласточке»	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьба по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед по кругу 2.Прыжки последовательно через 5-6 предметов толкаясь одной ногой 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками 4. «Ласточка» в ОРУ	П/и «Гуси, лебеди». Игра малой подвижности «телефон»	Отработать «легкость прыжка»
	Учить детей работать «тазом» для сохранения обруча на талии Развивать координацию рук при лазании	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Крутить обруч 2.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Тик так»	Отработать длительность удержания обруча
	Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу)ОРУ с малым мячами	1.Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2.Метание в вертикальную цель	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель

2 неделя	Учить детей ловить мяч из разных и.п.	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ	1.Бросание мяча в парах стоя на коленях из-за головы, от груди, одной рукой	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой »	Отработать умения двигаться при ловли мяча
	Учить детей переносить центр тяжести с ноги на ногу; Развивать глазомер; Обучать «хлестному» движению кисти при броске	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в вертикальную и горизонтальную цель	П/и «Мы веселые ребята»	Развивать меткость
	Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно; закреплять мягкое приземление и сохранения равновесия; развивать силу рук и плечевого пояса	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена направления движения при галопе по кругу по свистку) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Бросание набивного мяча из-за головы в парах	П/и «Волк во рву»	Отработать работу рук при прыжке
3 неделя	Учить детей энергично толкать мяч Развивать умения удерживать мяч на одном месте	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча двумя и одной рукой. 2.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Вышибала»	Отработать работу руки при отбивании

	Совершенствовать умения совершать энергичный толчок ногами при прыжке Учить детей правильным движениям рук при прыжке Тренировать сохранения равновесия при приземлении	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Затейники»	Отработать слитность движения рук и ног при прыжке
	Закреплять основные виды движений; учить детей реагировать на звуковой сигнал; развивать ловкость, выносливость и умение проигрывать	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(расхождение в 2,3 колонны через центр зала).ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Тише едешь, дальше будешь»		Отработать ориентировку на звуковой сигнал
4 неделя	Развивать силу рук и энергичное подтягивание руками Отрабатывать умения сохранять прямой корпус при прыжках в движении Осуществлять профилактику плоскостопия	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками 2.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед 3.Ходьба по ребристой доске	П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь».	Отработать умения прыгать по узкой дорожке

	Учить детей плавно переносить скакалку Обучать правильному сохранению корпуса при прыжках Убирать излишнюю напряженность при прыжках	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена видов ходьбы по свистку) и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке	П/и «Ручеек» «Удочка», Игра малой подвижности «Краски»	Отработать перенос скакалки
	Учить детей бросать мяч четко в руки; Закреплять хороший толчок мяча руками; развивать ловкость и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

Март

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе и ритмичность шага Учить детей совершать энергичный взмах руками при прыжках Отрабатывать ритмичность ползания	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу чередовать ходьбу и бег в рассыпную). ОРУ	1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 2. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед (3-4 м) 3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях	П/и «Мышеловка»	Отработать уверенный шаг при ходьбе с мешочком на голове.

	Учить детей хорошему выносу бедра при подскоках Развивать у детей глазомер Обучать ритмичному шагу на возвышенности	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	1. Подскоки на месте и по кругу 2. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м(дети стоят в кругу) 3. Ходить по скамейке боком приставными шагами	П/и «Гуси Лебеди» Игра малой подвижности «Море волнуется»	Развитие глазомера
	Учить детей бросать мяч четко в руки; развивать ловкость и меткость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр зала по сигналу) ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
2 неделя	Упражнять в перебрасывании мяча из разный и.п. и ловли	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Перберасывание мячей друг другу от груди и снизу 2.Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от земли	П/и«Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать ловлю мяча(учить идти на встречу мячу)
	Учить детей правильно координировать руки Закреплять правильный хват рейки руками Отрабатывать вращение обруча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Вращение обруча на талии	П/и «цветные ленты» Игра малой подвижности «быстро возьми»	Отработать координацию рук при лазании

	Учить детей регулировать силу толчка мяча; развивать ловкость и глазомер;	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (смена темпа движения с изменением темпа ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча о сену и ловля. 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3 неделя	Обучать удерживать мешочек между колен Закреплять правильную осанку при ходьбе на скамейке Совершенствовать ритмичность ползания	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мешочком	1.Прыжки с зажатым мешочком меж колен 2. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 3. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами	Игра малой подвижности «найди свой цвет»	Отработать положение головы для удержания его на голове
	Отрабатывать правильную работу рук при прыжках в длину и с места Учить приземляться на 2 ноги одновременно	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «волк во рву»	Отработать работу рук при прыжках
	Закреплять правильный хват рейки. Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений

4 неделя	Совершенствовать умения ловить мяч Обучать правильной работе кисти руки при отбивании мяча	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или в колонну за направляющим). ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля, с хлопком 2.Отбивание мяча двумя руками	П/и «мяч в круг» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать сохранение правильной осанки при отбивании
	Обучать переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании через препятствие Развивать чувство равновесия Закреплять энергичный толчок одной ногой	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Перелезание через скамейку 2. Ходьба по скамейке на четвереньках 3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу	П/и «Удочка»	Отработать подскоки
	Развивать выносливость. Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки

Апрель

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Учить детей хорошему выносу бедра вверх при отталкивании одной ногой Продолжать развивать устойчивое равновесие Обучать правильному переносу сначала рук, а потом ног при перелезании	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув втору.; при слове «зайцы!»-выполнить три прыжка подряд) ОРУ с обручем	1. Прыжки (бег прыжками) последовательно через5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой 2. Ходить по скамейке, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см 3. Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки	П/и «волк во рву»	Отработать энергичный толчок, чтоб не задевать предметы
	Обучать ритмичности лазания и правильной координации рук Развивать силу плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя	П/и «Цветные ленты»,игра м/п «телефон»	Отработать ритмичность лазания
	Учить детей регулировать силу толчка мяча от груди; закреплять умения отбивать мяч двумя руками о землю	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр) ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча о стену и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Затейники»	Отработать ловлю мяча

2 неделя	Обучать сохранению равновесия в статической позе Развивать силу рук и хорошее «полное» подтягивание руками Совершенствовать мягкое приземление на носки Закреплять умения переходить с пролета на пролет гимнастической стенки	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание(сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ с палкой	1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях 3. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 4. Прыжки последовательно из обруча в обруч	П/и «Гуси лебеди»	Отработать «ласточку»
	Развивать координацию движений и глазомер при метни мяча в цель Совершенствовать чувство равновесия при кружении в парах	Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Метание в вертикальную и горизонтальную цель 2. Кружиться парами, держась за руки	П/и «мяч в кругу», игра м/п «запрещенное движение»	Отработать сохранение равновесия и работу ног при кружении в парах
	Учить детей сохранять равновесие и высоко поднимать колени при перешагивании; совершенствовать умения отталкиваться двумя ногами; закреплять хороший прогиб в спине	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой по сигналу)ОРУ	*Игровое занятие «Путешествие в космос»* 1.Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Подлезание под дуги	П/и «Космонавты»	Отработать прыжки из обруча в обруч

3 неделя	Совершенствовать чувство статического и динамического равновесия Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании Закреплять умения делать хороший прогиб в спине при пролезании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве(смена направления движения по сигналу). ОРУ	1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место и 3. Ползание на четвереньках под дугам 4. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Гуси-лебеди»	Отработать хороший прогиб в спине при спрыгивании
	Закреплять правильный хват рейки Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 неделя	Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе на возвышенности Развивать силу рук и хорошее подтягивание Закреплять хороший толчок одной ногой	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круг по сигналу) ОРУ	1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 2. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу	П/и «Цветные ленты», игра м/п «телефон»	Отработать прыжки на одной ноге
	Учить детей правильно координировать руки Закреплять правильный хват рейки руками Обучать целенаправленному прокатыванию обруча	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Катание обруча друг другу	П/и «Мышеловка»	Отработать координацию рук

	Учить детей ловить мяч в движении; Закреплять хороший толчок мяча руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча друг другу в движении 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча в вдижении

Май

№	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Продолжать развивать статическое равновесие Развивать ловкость и умение перебрасывать друг другу мяч не роняя	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ	1.«Ласточка» 2.Бросание мяча вверх и ловля двумя/одной рукой 3.Бросание мяча друг другу с хлопком/отскоком от земли	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «испорченный телефон»	Отработать бросание мяча в парах
	Закреплять ритмичность лазания и координацию рук Развивать силу рук и хорошее подтягивание Учить сохранять равновесие при ходьбе по канату	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	1.Лазание по стенке одноименным способом 2.Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность лазания
	Учить детей приземляться на 2 ноги, сохраняя равновесие. Закреплять ритмичность ползания; развивать подвижность стопы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (По сигналу подсоки на мест или в рассыпную). ОРУ	*Игровое занятие: «Правила дорожного движения»* 1.Прыжки в длину с разбега 2.Ползание змейкой между конусами 3.Ходьба по скамейке гимнастическим шагом	П/и «Карусель», игра м/п «прятки с белочкой»	Отработать гимнастический шаг

2 неделя	Закреплять ритмичность ходьбы на возвышенности Обучать правильному и.п. при спрыгивании Закреплять координацию рук и ног при ползании и ритмичность движений	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (чья колонна быстрее соберется). ОРУ	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2.Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место 3.Ползание на четвереньках «змейкой» между конусами	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать отталкивание двумя ногами при спрыгивании и сохранения равновесия при приземлении
	Учить поднимать бедро при подскоках и сохранять ритм Продолжать развивать статическое равновесие Обучать меткости и последовательности движения руки при метании	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ	1.Подскоки на месте 2. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком 3.Метание в вертикальную цель	П/и «Море волнуется»	Отработать подскоки
	Учить детей ловить мяч, развивать ловкость, закреплять хороший толчок мяча двумя руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча

3 неделя	Продолжать развивать чувство статического равновесия Обучать правильному положению корпуса при галопе Учить группировке в движении	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ с хлопками	1. «Ласточка» 2. Боковой галоп 3. Подлезание под веревку поднятую на высоту 50 см не касаясь руками пола	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать положения корпуса при боковом галопе
	Определение толчковой ноги Закреплять умения приземляться на 2 ноги Учить активно помогать руками при прыжке	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Доставание рукой до предмета в беге 2.Прыжок в высоту с разбега	П/и«Удочка»	Отработать высокий прыжок при доставании предмета рукой
	Закреплять правильный хват рейки; отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку; развивать координацию рук и ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (дети идут парами, по свистку берутся за руки, при повторном свистке опускают).Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, оп повторному свистку выстраиваются пары друг за другом) ОРУ	Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
4 неделя	Развивать скорость, внимательность, ловкость и чувство командной дружбы	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ	Эстафеты 1.«Посадка картофеля» 2. «Попади в корзину» 3. «Прокати мяч»	П/и «Ровным кругом»	Закрепить с какой стороны нужно начинать движении и что возвращаться нужно по внешней стороне

	Продолжать развивать равновесие Учить хорошо отталкиваться ногами и приземлятся на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ	1.Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками, выпрямиться и идти дальше 2. Прыжки последовательно через 5-6 предметов 3.Ползание по скамейке на коленях и предплечьях	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы
	Учить детей ловить мяч; закреплять умения бросать из разных и.п и хорошему толчку двумя руками	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом	1.Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении.	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Светофор»	Отработать ловлю мяча

Лето

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	II часть. заключительная часть.	Индивидуальная работа
июнь	Развивать ловкость за счет работы с мячом Работать над силой удара мяча об стенку	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув втору.; при слове «зайцы!»-выполнить три прыжка подряд) ОРУ	1.Бросание мяча вверх и ловля 2.Бросание мяча друг другу 3.Отбивание мяча об стенку и ловля	П/и «вышибала»	Отработать отбивание мяча об стену
	Учить детей соблюдать правила, развивать ловкость, выносливость и фантазию	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх : «Мы веселые ребята», «Воробушки и кот», «Сделай фигуру»		Отработать способы пятнания
	Закреплять перенос скакалки и ритм прыжков Учить входить под вращающуюся скакалку	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание на внимание(сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары в движении). ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «удочка», «что мы делали сегодня»	Отработать перенос скакалки
	Закреплять правильное положение корпуса при боковом галопе Учить правильно держать ракетку и удерживать на ней волан, стоя на месте и в ходьбе Познакомить с воланом и его весом	Построение в шеренгу. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	1.Боковой галоп 2.Удержание волана ракеткой на месте и в ходьбе	Игровое упражнение «попади в круг», «кто дальше»	Отработать правильный хвать ракетки

	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе).ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Мышеловка»	Беседа о том как нужно проигрывать
	Закреплять рит-мичность прыжков и легкое вращение скакалки. Обучать входу и выходу из под вращающейся скакалки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «ручеек»	Отработать вход под вращающуюся скакалку
	Закреплять хороший вынос бедра при выполнении подскоков, чувство веса волана и правильного хвата ракетки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). ОРУ	1.Подскоки на месте и в ходьбе 2.Удержание волана на ракетке в ходьбе 3.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте	Игровое упражнение «подбей волан», «дальше бросишь, ближе бежать»	Отработать подскоки на месте
июль	Закреплять основные виды движений, способ ловли и соблюдение правил, учить детей проигрывать	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег змейкой). ОРУ	Занятие построенное на подвижных играх: «Гуси-Лебеди», «Мышеловка», «Воробушки и кот»		Отработать соблюдение правил
	Закреплять ритмичность прыжков и вращения скакалки Учить удерживать ритм прыжков	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «ручеек», «удочка»	Отработать ритмичность прыжков

	Закреплять подбивание одной ноги другой при галопе и положение корпуса Обучать находить центр ракетки и отбивать волан Учить нижней подаче	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круг по сигналу) ОРУ с воланом	1.Боковой галоп 2.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте 3.Нижняя подача волана	Игровое упражнение «кто дальше», П/и «бездомный заяц»	Отработать нижнюю подачу
	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение за направляющим в колонну в ходьбе).ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Карусель»	Беседа о том как нужно проигрывать
	Закреплять правильную работу рук при прыжках и хороший толчок одной нагой после разбега Стимулировать к совершению длинных прыжков за счет соревновательного элемента	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега	П/и «Воробушки и кот»	Отработать прыжки в длину с места
	Учить останавливаться после бега разными способами Обучать ведению мяча по прямой (несильным ударам по мячу «щечкой»)	Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). ОРУ	1.Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками 2.Ведение мяча по прямой	Игровое упражнение «Гонка мячей», «у кого больше мячей»	Отработать ведение мяча по прямой

	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (бег змейкой).ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Мышеловка»	Беседа о том как нужно проигрывать
	Развивать ловкость с помощью мяча Закреплять положение рук при ловле Учить детей идти на встречу мяу чтоб его поймать	Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание(переложить мячик из одной руки в другую)ОРУ	1.Бросание и ловля мяча одной/двумя руками в парах 2.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли	П/и «Вышибала»	Отработать бросание мяча одой рукой от плеча
	Обучать останавливаться после быстрого бега Учить вести мяч несильными ударами по нему и регулировать его направление	Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в 1.Ходьба и бег с заданиями. Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой). Задание на внимание(чередование видов ходьбы по сигналу)ОРУ	1.Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками 2.Ведение мяча по прямой и обратно	Игровое упражнение «Гонка мячей», «у кого больше мячей»	Отработать бег с остановкой с помощью прыжков
	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и соблюдать правила; развивать ловкость и быстроту	Построение в шеренгу, колонну. Задание на внимание (смена положения рук по свистку).Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе).ОРУ	Эстафеты: 1. «Разгрузи машину» 2. «Через обрыв» 3. «Перенеси арбузы» 4. «Меткие стрелки» 5. «Цветная лента»	П/и «Тише едешь, дальше будешь, стоп»	Беседа о том как нужно проигрывать
	Закреплять правильное положение корпуса при галопе; Отбивание ракеткой волана и нижнюю подачу	Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны. Разные виды ходьбы и бега. ОРУ	1.Боковой галоп 2.Отбивание волана лицевой стороной ракетки на месте 3.Нижняя подача волана	Игровое упражнение «кто дальше», П/и «бездомный заяц»	Отработать нижнюю подачу

	Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков, переносить плавно скакалку и входить и выходить из-под вращающейся скакалки	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу).Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах) ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки через вращающуюся скакалку	П/и «ручеек», «удочка»	Отработать прыжки через короткую скакалку

Планирование ОД подготовительной группы
Сентябрь

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа
1 неделя	Развивать равновесие при ходьбе на возвышении Развивать глазомер Учить детей ползать ритмично	Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким поднимание бедра, перекатным шагом, с выпадами, «гусиным шагом», приставным шагом вперед и боком. Бег обычный, с захлестом, с высоким подниманием бедра, на прямых ногах, галоп, с подскоками, с доставанием до бубна. Задание на внимание(по свитку поменять направление движения).Задание на ориентировку в пространстве(Ходьба змейкой) ОРУ	1.Ходьба по скамейке, по середине перешагнуть веревку 2.Пользание на гимнастической скамейке на четвереньках 3.Метание в вертикальную цель	П/и «Совушка»	Отработать перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую
	Учить отталкиваться и приземляться на 2 ноги Учить сохранять равновесие при приземлении	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палками	Прыжки в длину с места	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Отработать мягкое приземление о сохранение равновесия

	Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ	1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди 2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Хвостики», Игра м/п «светофор»	Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании
2 неделя	Развивать силу рук и ритмичность подтягивания Развивать равновесие. Учить детей сохранять вертикальной корпус при спрыгивании	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание(по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ	1.Ползание на скамейке подтягиваясь руками 2.Ходьба по канату по «медвежьи» 3.Прыжки с высоты 30-40 см	П/и «Море волнуется»	Закрепление сохранения прямой спины при спрыгивании
	Упражнять детей в координации рук при лазании. Закреплять ритмичность движений.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с хлопками	Лазание по горизонтальной лестнице	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «Магазин игрушек»	Преодолевать страх перед высотой
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты

3 неделя	Учить детей перепрыгивать палку, смещая ноги. Закреплять правильный хват рейки; Учить детей сильно отталкиваться ногами от поверхности	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Прыжки через палку, смещая ноги 2.Прыжки с поротом кругом 3.Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски»	Отрабатывать юркий поворот при прыжке
	Закреплять умения бросать и ловить мяч. Учить детей регулировать направление мяча и ловить мяч не прижимая к груди	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ с мячом	1.Бросание и ловля мяча с отскоком от земли 2.Бросание мяча друг другу от груди стоя на коленях	Игровое упражнение «мяч сквозь обруч»	Закрепление направленности броска мяча
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты

4 неделя	Закреплять координацию рук при лазании. Отрабатывать ритмичность движений при лазании и полазнии. Совершенствовать хороший мах бедром при подскоках	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание(Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу).Перестроение в 2 колонны. ОРУ с большим мячом	1.Ползание по медвежьи 2.Подскоки по кругу 3.Лазание по щведской стенке	П/и «Горелки» Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь, стоп»	Закреплять вынос бедра верх при подскоках
	Учить детей удерживать мяч между колен при прыжках. Учить энергичному толчку мяча одной рукой и плавности кисти при толчке	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки с продвижением вперед с зажатым меж колен мячом 2.Отбивание мяча одной и двумя руками стоя	П/и «Кого назвали тот и ловит»	Отрабатывать технику движения кисти при отбивании мяча о пол
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег/ходьба змейкой в зависимости от ритма ударов в бубен). ОРУ со скакалкой	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты

Октябрь

1 неделя	Учить держать спину при ползании животом вверх. Обучать ритмичным и одновременным хлопкам под коленом во время ходьбы. Отрабатывать хороший толчок одной ногой и хороший мах бедром вперед	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим).Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами	1.Ползание на четвереньках животом вверх 2.Ходьба по скамейке высоко поднимая колени, делая хлопок 3.Прыжки вверх с разбега доставая бубен	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Телефон»	Отработать правильность положения рук при ходьбе с высоким подниманием колена и хлопком под ним
	Учить детей бросать мяч одной рукой. Закреплять умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячами	Бросание мяча одной и двумя руками друг другу	П/и «вышибала»	Закрепить хороший толчок мяча одной рукой
	Развивать быстроту, ловкость и выносливость. Учить детей передавать друг другу эстафету и держать строй (колонну)	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»).ОРУ	Эстафеты к соревнованию «Первые старты»		Отработать эстафеты
2 неделя	Развивать силу рук Обучать правильному броску набивного мяча из-за головы	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу ходьба на пятках в рассыпную или гимнастический шаг по кругу) ОРУ с большим мячом	1.Катание друг другу набивного мяча 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя	П/и «Охотники и утки»	Отработать сохранность прямой спины при броске мяча

	Закреплять работу рук при прыжке. Учить детей приземляться мягко и тихо на носки. Учить детей перекатываться пятки на все стопу после прыжка	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Прыжки смещая ноги вправо и влево(через палку) 2.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Не задень»	Отработать приземление на 2 ноги после прыжка
	Закреплять умения правильно хвататься за рейку; работать над ритмичностью лазания и координации рук; развивать силу рук	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны) ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Катание набивного мяча	П/и «Перелет птиц»	Отработать координацию рук и ног
3 неделя	Закреплять правильно положение при прыжках с продвижением вперед Учить ползать на животе по полу	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх с продвижением вперед 2.Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке 3.Ползание по полу на животе 4.Ходьба по шнуру по медвежьи	П/и «Удочка»	Закрепить мягкое приземление на носки после прыжка.
	Развивать меткость Отрабатывать хлестное движение кистью при броске мяча и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение в 2 или один круг по сигналу). ОРУ с малым мячом	Метание в вертикальную цель	П/и «Горячий колобок»	Отработать последовательность движений перед прыжком

	Учить детей приземляться на две ноги сохраняя равновесие; закреплять активные взмахи руками и мягкое приземление	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать сочетание движения рук и ног
4 неделя	Учить детей держать мяч между колен Учить детей бросать и ловить мяч из разных и.п.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Прыжк вперед с зажатым мячом между колен 2.Бросание мяча друг другу сидя и стоя на коленях от груди	П/и «Вышибала»	Закрепление целенаправленности броска мяча(четко в руки партнеру)
	Развивать у детей глазомер Закреплять умения правильной координации рук	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «Охотники и зайцы»	Развитие меткости
	Развивать ловкость, глазомер. Учить детей соблюдать правила и не нарушать их.	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание(по сигналу менять положение рук)и на ориентировку в пространстве(по сигналу выстроиться в колонну за своим обручем).ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «кегельбан», «хвостики», «найди и промолчи»		Отработать соблюдение правил

5 неделя	Закрепление правильного хвата рейки лестницы Совершенствовать ритмичность движений Укреплять умения правильно одноименного способа лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом	П/и «Сети»	Отработать координацию рук(одновременность подъема правой руки и ноги)
	Учить детей толкать мяч одной рукой Учить ловить мяч с отскока от стены	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой)ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча от стены 2.Отбивание мяча двумя и одной рукой на месте	П/и «Горячий колобок»	Работа над движением кисти при отбивании мяча
	Развивать ловкость, глазомер. Учить детей соблюдать правила и не нарушать их.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «Волк во рву», «Хвостики», «Тише едешь, дальше будешь»		Отработать соблюдение правил игры

Ноябрь

1 неделя	Закреплять сохранения равновесия и осанки при ходьбе на возвышенности. Закреплять мягкое приземляться на носки. Укреплять силу рук. Обучать ритмичным подскокам в движении	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: смена вида ходьбы по удару в бубен. Задание на ориентировку в пространстве: расхождение в 2 колонны через центр зала. ОРУ	1.Ходьба по скамейке с хлопком под коленом 2.Прыжки со скамейки в круг 3.Ползание по скамейке подтягиваясь руками 4.Подскоки с продвижением вперед	П/и «Бездомный заяц»	Отрабатывать ритмичность хлопков под коленом при ходьбе
	Учить детей отбивать мяч на месте. Обучать плавному движению кисти руки при отбивании мяча. Учить детей бросать мяч от груди в цель и ловить его	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с большим мячом	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ловля мяча с отскоком от стены	П/и «Вышибала»	Закрепить силу толчка мяча рукой
	Учить детей правильно вращать скакалку; развивать ритмичность прыжков и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ	1.Прыжки на короткой и длиной скакалке	П/и «Ручеек», «Удочка»	Отработать вращение скакалки

2 неделя	Учить детей ритмичному лазанию по лестнице.Закреплять координацию рук при лазании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание по горизонтальной лестнице одноименным способом 2.Лазание по вертикальной лестнице	П/и «Бездомный заяц»	Закрепление координации рук
	Учить детей переходить с одной лестницы на другую. Закреплять правильный хват рейки. Отрабатывать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны и в одну в ходьбе по сигналу). ОРУ	1.Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной	П/и «Цветные ленты»	Отработка ритмичности лазания
	Учить детей регулировать силу толчка мяча одной рукой; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Бросание и ловля мяча в парах из-за головы, от груди, одной рукой 2.Отбивание мяча одной рукой на месте	П/и «мяч в круг»	Отработать отбивание мяча одной рукой на месте

3 неделя	Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами. Закреплять правильное движение рук при прыжке. Учить детей отталкиваться одной ноги при прыжках в высоту с разбега и приземляться на обе ноги.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в тройки через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в высоту с разбега	П/и «Не задень»	Закреплять сильный толчок ногами для дальнего прыжка
	Закреплять правильный хват рейки(в кольцо). Учить детей правильной координации рук и ног при лазании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Лазание по вертикальной лестнице чередующимся шагом (разноименным способом)	П/и «Сети»	Преодолевать страх перед высотой
	Учить детей ловить и бросать мяч в движении. Регулировать силу броска мяча и его направленность.	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве: собраться в 2 круга из двух колон по сигналу. ОРУ с палками	1.Бросание и ловля мяча в движении 2.Отбивание мяча на месте	П/и «вышибала»	Отработать бросок мяча в движении

4 неделя	Закреплять мягкость приземления на 2 ноги во время прыжка. Учить детей помогать себе ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки по гимнастической скамейке вперед 2.Ползание по полу на животе 3.Ходьба по «медвежьи» по канату	П/и «Цветные ленты»	Отрабатывать работу ног при ползании на животе
	Учить детей мягко переносить скакалку Учить прыгать ритмично, легко и непринужденно	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: смена направляющего по свистку (последний становиться направляющим). Задание на ориентировку в пространстве: перестроение парами через центр зала. ОРУ со скакалками	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Ручеек»	Отработать не сильное сгибание ног во время прыжков через короткую скакалку
	Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении;	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.«Пингвины» 2.Бросание и ловля мяча в движении 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Мяч капитану»	Отработать ведение мяча

Декабрь

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен. Обучать плавной работе кисти руки при отбивании мяча об пол. Учить детей ловить мяч	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание(по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ	1.Прыжки с зажатым меж колен мячом 2.Отбивание мяча одной рукой на месте 3.Подбрасывание мяча из разных и.п.	П/и «Вышибала»	Закреплять отбивание мяча одной рукой, не бегать за ним по всей площадке
	Учить детей сохранять равновесия при невысоких прыжках на скамейке. Закреплять умения лазать одноименным способом. Учить детей удерживать обруч при его верчении на талии	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Ходьба по скамейке на середине перепрыгнуть через веревку(20 см)идти дальше 2.Лазание по стенке одноименным способом 3.Крутить обруч	П/и «Бездомный заяц»	Отработать сохранения обруча при вращении на талии
	Закреплять умение регулировать силу толчка; учить детей отбивать мяч в движении;	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ	1.«Пингвины» 2.Бросание и ловля мяча в движении 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Мяч капитану»	Отработать ведение мяча

2 неделя	Учить детей совершать энергичный взмах бедра при отталкивании толчковой ногой. Обучать детей поднимать живот при ползании на руках и ступнях животом вверх. Развивать равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх доставая бубен 2.Ползание животом вверх на четвереньках с опорой на ступни и ладони 3.Ласточка (в ОРУ)	П/и «Сети»	Отработать сохранение равновесия при «ласточке»
	Развивать равновесие и преодолевать чувство страха при ползании назад на скамейке. Учить энергично отталкиваться двумя ногами	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в зависимости от сигнала). ОРУ	1.Ползание по скамейке на четвереньках пятясь назад 2.Прыжки через предметы в ходьбе с двух ног на две 3.Ходьба оп канату по «медвежьи»	П/и «Цветные ленты»	Отработать высокий захлест ногами при прыжке с двух ног на две через предметы
	Учить детей последовательно переносить центр тяжести с одной ноги на другую; развивать глазомер и меткость	Построение. Разные виду ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель	П/и «мяч в кругу»	Отработать метание в горизонтальную цель

3 неделя	Развивать силу ног. Учить «сохранять» мяч под рукой. Закреплять умения плавно работать кистью при отбивании	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ	1.Прыжки на 1 ноге по кругу 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе	П/и «Мотоциклисты»	Отработать ведение мяча
	Учить детей правильно переносить скакалку. Учить сочетать перенос скакалки и прыжка	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки на короткой скакалке	П/и «Рыбак и рыбки»	Отработать мягкий перенос скакалки
	Учить детей ведению мяча; развивать ловкость; закреплять умения ловить мяч и посылать его в руки партнеру	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание (поворот правым и левым боком при галопе по сигналу). ОРУ	1.Боковой галоп 2.Бросание мяча в парах в движении 3.Ведение мяча	П/и «мяч капитану»	Отработать бросание мяча в парах
4 неделя	Учить детей сохранять равновесие на возвышенности. Учить детей спрыгивать со скамейки на батут и на пол Закреплять умения поднимать живот при ползании с опорой на ступни и на руки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание: в галопе поворачиваться то спиной, то лицом в круг в зависимости от сигнала. ОРУ. Задание на ориентировку в пространстве «чья колонна скорее соберется» ОРУ	1.Ходьба по скамейке с хлопком под коленом 2.Спрыгивание . 3.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни ладони спиной вперед	П/и «хитрая лиса»	Отработать сохранение осанки при хлопке под коленом

	Закреплять умения плавно работать кистью руки. Обучить умению вести мяч	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении 2. Бросание мяча друг другу с хлопком и с отскоком от земли	П/и «Вышибала»	Отработать ведение мяча
	Закреплять умения сохранять равновесия при приземлении; учить детей активно помогать руками и стимулировать к дальнему прыжку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег, ходьба змейкой). ОРУ	1. Прыжок в длину с места 80-100 см 2.Прыжок в длину с разбега	П/и «Не задень»	Отработать прыжок в длину с места

Январь

	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
2 неделя	1.Развивать ловкость рук с помощью броска и ловли мяча одной рукой 2.Учить ловить мяч, идти к нему на встречу	Построение в шеренгу и колону. Задание на внимание (по свистку менять направляющего).Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 и 1 круг в движении). ОРУ с мячом	1.Бросание мяча и ловля двумя руками 2.Бросание и ловля мяча одной рукой 3.Бросание и ловля мяча друг другу одной рукой	П/и «Вышибала»	Отработать не высокий бросок мяча, так чтоб его можно было поймать одной рукой
3 неделя	1.Знакомить детей с правильным обращением клюшкой и шайбой 2.Учить вести шайбу/мяч клюшкой 3.Развитие глазомера и меткости	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с клюшкой	1.Перекатывание малого мяча (шайбы) клюшкой из стороны в сторону 2.Прокатывание шайбы клюшкой в прямом направлении 3.Прокатывание шайбы клюшкой меж предметов 4.Забивание клюшкой шайбы в ворота	Эстафета «Чья команда больше забьет»	Отработать умение владения шайбы клюшкой
	1.Обучение мягкому отталкиванию мяча кистью руки 2.Учить отбивать мяч одной рукой на месте и в движении	Построение. Задание на внимание (чередование разных видов ходьбы с ходьбой по сигналу) и задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ с мячом	1.Отбивание мяча двумя руками 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Отбивание мяча одной рукой в движении	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «телефон»	Отработать движение кисти при отбивании мяча
	Учить детей до конца выполнять правила; развивать ловкость и выносливость	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «возьми платочек», «волк во рву», «хвостики»		Отработать умения правильно ловить

4 неделя	1.Учить правильному координированию рук при разноименном лазании	Построение. Задание на внимание (регулировать темп ходьбы с ритмом ударов в бубен) Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). ОРУ	1Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Отработать движения рук и ног
	1.Развивать силу рук 2.Учить детей мягко ловить мяч 3.Учить точному броску мяча из разных и.п.	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Катание друг другу набивного мяча 2.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, из-за головы	П/и «Два мороза»	Закрепить энергичный толчок мяча
	Развивать ловкость и быстроту; добиваться от детей полного выполнения правил	Построение. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары в ходьбе по сигналу). ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх*: «хитрая лиса», «тише едешь, дальше будешь», «светофор»		Отработать четкое выполнение правил
5 неделя	1.Закреплять разноименный способ лазания	Построение. Ходьба. Задание на внимание (смена видов ходьбы по сигналу) и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой). ОРУ	1.Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Горелки»	Отработать ритмичность лазания
	1.Учить детей плавно переносить скакалку 2.Обучать мягкому прыжку через скакалку сохраняя правильную осанку	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку	П/и «Ручеек» и «Удочка»	Отработать слитность переноса скакали и прыжка

	Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестраиваться из одного круга в два). ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «Воевода», «Фигура», «Бездомный заяц»		Отработать четкое выполнение правил

Февраль

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен; учить детей ловить мяч от стены Упражнять в ведении мяча на месте и в движении Обучать мягкому движению кисти	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса- лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ с большим мячом	1.Прыжки с мячом зажатым меж колен 2.Отбивание мяча об стенку и ловля 3.Отбивание мяча одной рукой на месте и в ходьбе	П/и«Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Гриб- прилип»	Отработать отбивание мяча в ходьбе, работу кистью руки
	Упражнять в сильном отталкивании ногами и юрком повороте при прыжке. Закреплять умения сохранять статическое положение. Учить детей координировать движения рук и ног при лазании	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки ноги вместе с поворотом кругом 2.После прыжков «Ласточка» 3. Лазание по стенке разноименным способом	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать Юркий поворот при прыжке, сохранность прямого корпуса

	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена темпа движения в зависимости от ритма ударов в бубен) и ориентировку в пространстве (разделение на 2 круга по сигналу). ОРУ	Эстафеты к празднику		Отработать движения эстафет
2 неделя	Развивать силу рук Добиваться полного подтягивания руками. Закреплять навыки сохранения равновесия	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками 2.Прыжки на одной ноге, удерживая на колене другой, согнутой ноги, мешочек с песком	П/и «Бездомный заяц»	Отработать удержание мешочка с песком на колене
	Развивать меткость Закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую. Упражнять в «хлестном» движении кисти руки	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (бег змейкой) ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель. 2.Метание в движущуюся цель	Игровое упражнение «Кегельбан»	Отработать слитность движения
	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ.	Эстафеты к празднику		Отработать движения эстафет

3 неделя	Учить детей энергичному и быстрому отталкиванию одновременно двумя ногами. Закреплять правильное исходное положение при прыжке в длину с места. Учить сохранять темп бега перед отталкиванием при прыжках в длину. Развивать равновесие	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега 3.Балансирование на ножной качалке	П/и «Удочка»	Упражнять в приземлении на обе ноги и сохранении равновесия
	Учить удерживать обруч на талии Развивать силу рук	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Крутить обруч на талии 2.Метание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову	П/и «Горелки»	Отработать движения бедрами при работе с обручем
	Учить детей выдерживать свой строй (колонну) и передавать эстафету; развивать командное чувство, скорость, ловкость и выносливость	Построение и перестроение в 2 шеренги, колонны. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой парами). ОРУ	Эстафеты к празднику		Отработать движения эстафет
4 неделя	Учить детей удерживать мешочек на спине.Упражнять в умении работать руками и ногами при ползании на животе	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2.Ползание по полу на животе 3.Прыжки вверх смещая ноги вправо и влево	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Отработать ритмичность прыжков

	Упражнять в умении переносить скакалку. Закреплять умения сохранять ритмичность прыжков	ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке. 2.Прыжки на длинной скакалке	П/и «Ручеек», Ира малой подвижности «Запрещенное движение»	Отработать плавный перенос скакалки
	Развивать у детей ловкость и быстроту, умение проигрывать. Учить детей соблюдать все правила	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «Волк во рву», «Светофор», «Краски»		Отработать четкое выполнение правил

Март

	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
1 неделя	Продолжать развивать равновесие, сохраняя при этом осанку и ритмичность ходьбы. Учить детей перемещать ноги для прыжка, сохраняя равновесие. Закреплять последовательное перенесение рук и ног при перелезании	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание (сменять вид ходьбы по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение тройками через центр зала) ОРУ с обручем	1.Ходьба по скамейке, на каждый шаг поднимать ногу, сгибая в колене, вперед и делать под не хлопок 2.Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию 3.Перелезание через (препятствие)скамейку	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность поднимания ног и хлопка под коленом с прямой спиной
	Учить детей группироваться во время прыжка и выпрямляя ноги приземляться, сгибая ноги в коленях. Обучать активному движению (помощи) ног и руки во время ползания	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Ползание по полу на животе	П/ и «Удочка» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать приземление на две ноги и сохранение равновесия при приземлении

	Учить детей ориентироваться на звуковой сигнал; развивать ловкость и скорость; закреплять основные виды движений	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по свистку разойтись/пойти в колоне). ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «хвостики», «волк во рву», «Гриб - прилип»		Отработать соблюдение правил
2 неделя	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве.	1.Лазание по стенке разноименным способом с переходим на другой пролет	П/и «хвостики», Игра м/п «Прятки с белочкой»	Отработать координацию рук
	Обучать детей удерживать мяч между колен и прыгать в разных направлениях Совершенствовать умения работать с мячом	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пару по сигналу в ходьбе)ОРУ с большим мячом	1 «Пингвины»-дети зажимают мяч меж колен. По удару в бубен прыгают вперед, по свистку в центр круга боком 2. . «Ловкие ребята»-дети делятся на тройки и встают треунольником.1-ый бросает мяч вверх,2-ой ловит и бросает мяч вверх,3-ий ловит и бросает мяч верх и т.д 3.Бросание и ловля мяча от стены 4.Бросание и ловля мяча в парах	П/и «Вышибала» Эстафета «Быстро передай»: дети стоят в 2 шеренги. У первого в руках мяч. По свистку 1-ыый начинает передавать мяч. Выиграет команда, в чьей мяч быстрее доберется до последнего.	Отработать хороший зажим мяча коленями
	Развивать ловкость и скорость; закреплять основные виды движений	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Занятие, построенное на подвижных играх:* «Сети», «волк во рву», «краски»		Отработать соблюдение правил

3 неделя	Совершенствовать умения мягко приземляться на носки и сохранять равновесие на возвышенности Развивать силу рук и ритмичность подтягивания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимании(смена положений рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве(ходьба парами по свистку/в колоне). ОРУ	1.Прыжки вперед с продвижением по гимнастической скамейке 2.Полазние по скамейке на спине подтягиваясь руками 3.Ходьба по шнуру по медвежьи	П/и «Цепи», игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь»	Отработать «полное» подтягивание руками
	Учить группироваться в движении. Закреплять умения катать обруч целенаправленно. Обучать удерживать обруч на талии при вращении	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Подлезание под веревку не касаясь руками пола (в группировке) 2.Катание обруча друг другу 3.Вращение обруча на талии	П/и «Горелки» и «Гриб -прилип»	Отработать катание обруча в парах
	Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ с мячом	1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди 2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Хвостики»	Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании

4 неделя	Обучать хорошему маху коленом вперед при подскоках. Учить удерживать живот наверху при ползании. Развивать чувство динамического равновесия	Построение в шеренгу. Чередование ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(перестроение из/в одного круга из/в 2 по свистку) ОРУ	1.Прыжки попеременно на одной и другой ноге продвигаясь вперед с активным взмахом рук, поднимая ногу коленом вперед 2.Ползние на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони 3.Ходьба по скамейке, посередине пролезть под натянутой веревкой, встать и идти дальше	П/и «Волк во рву» Игра малой подвижности «телефон»	Отработать подскоки
	Совершенствовать умения сохранят статическое равновесие. Развивать ловкость. Обучать ползанию на скамейке спиной назад	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.«Ласточка» 2.Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком 3.Ходьба по скамейке с мешочком на голове 4. «Каракатица так и пятиться» Ползание по скамейке на четвереньках назад	П/и «Удочка», игра малой подвижности «запрещенное движение»	Отработать сохранение прямой осанки и положение головы при ходьбе с мешочком на голове
	Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча от стены одной рукой 2.Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте	П/и «Вышибала»	Отработать отбивание мяча

Апрель

№	**Задача**	**I часть. Вводная часть. Разминка.**	**II часть. Основная часть. Основные виды движений.**	**III часть. Заключительная часть.**	**Индивидуальная работа.**

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч между колен. Развивать ловкость. Обучать отбивать мяч двумя руками от вертикальной и горизонтальной поверхности в движении	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег Задание на внимание и ориентировку в пространстве(все идут в колонну по кругу, по свистку направляющий встает в центр круга и изображает фигуру, по второму свистку следующий выходит в центр и дополняет своей фигурой =>получается общая постановка)ОРУ	1. «Пингвины» 2.Бег приставным шагом с подбрасыванием мяча вверх 3.Отбивание мяча последовательно из обруча в обруч 4.Бросок и ловля мяча одной рукой об стену	П/и «мяч в кругу» Игра малой подвижности «колечко, колечко»	Отработать галоп с подбрасыванием мяча
	Учить правильно переносить скакалку и совершенствовать ритмичность прыжков	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки через короткую скакалку	П/и «Ручеек» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать ритмичность прыжков
	Закреплять умения мягко приземляться на носки и активно помогать руками; закреплять хлестное движение кистью руки и перенос центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(по сигналу перестроение из одного круга в два и обратно) ОРУ с обручем	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Метание в горизонтальную цель 3.Катание обруча в парах	П/и «Космонавты»	Отработать метание в горизонтальную цель
2 неделя	Обучать хорошему выносу бедра при прыжках. Учить удерживать прямую спину при ползании. Продолжать развивать равновесие	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки вверх с разбега доставая предмет, подвешенный выше руки ребенка на 20-25 см 2.Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони 3..Ходьба по канату по «медвежьи»	П/и «волк во рву»	Отработать ползание с опорой на ладони и ступни

	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания. Развивать силу плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку).ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы	П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Преодоление страха перед лазанием
	Учить детей «мягко» переносить скакалку, работая только кистями и предплечьями рук; развивать выносливость и чувство ритма;	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке	П/и «Удочка»	Отработать плавный переброс скакалки
3 неделя	Обучать правильной координации рук и ног, «хлестному» движению руки при броске и перенесению центра тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. Задание на внимание(смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве(змейка). ОРУ с малым мячом	1.Метание в горизонтальную цель. 2.Метание в движущуюся цель	Игровое упражнение «Кегельбан» П/и «Мяч в кругу»	Отработать и.п.(положение рук и ног)
	Закреплять хороший толчок ногой и вынос бедра. Развивать равновесие и сохранение правильной осанки при ходьбе на скамейке. Развивать ловкость	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ на скамейке	1.Прыжки через 5-6 предметов, толкаясь одной ногой 2.Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на голове 3.Прыжки на одной ноге удерживая на колене другой, согнутой ноги мешочек с песком	П/и «Сети» Игра малой подвижности «гриб -прилип»	Отработать положение головы при ходьбе с мешочком

	Учить детей вращать скакалку только кистями и предплечьями рук; тренировать в сохранении прямого корпуса и ритмичных прыжках	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег/ходьба змейкой в зависимости от ритма ударов в бубен). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке	П/и «Ручеек»	Отработать ритмичность прыжков
4 неделя	Продолжать развивать статическое равновесие и силу плечевого пояса	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку в пространстве(перестроение в тройки через центр зала). ОРУ	1. «Ласточка» 2.Катание и бросание друг другу набивного мяча из разных и.п	П/и «Бездомный заяц»	Отработать сохранение статического равновесия
	Учить детей отталкиваться одной ногой в обозначенном месте и приземляться на две ноги сохраняя равновесие. Закреплять умения последовательно переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании	Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с обручем	1.Прыжки в длину с разбега 2.Ходьба по канату приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Перелезание через препятствие (через скамейку)	П/и «Волк во рву»	Отработать сохранение равновесия при приземлении в прыжках

Май

	Задача	**I часть. Вводная часть. Разминка.**	**II часть. Основная часть. Основные виды движений.**	**III часть. Заключительная часть.**	**Индивидуальная работа.**

1 неделя	Закреплять умения удерживать мяч коленями совершая прыжки. Развивать ловкость за счет работы с мячом	Построение. Разные виды ходьбы и бега в чередовании. Упражнение на внимание (по хлопку последний становится направляющим). Задание на ориентировку в пространстве(ходьба змейкой)ОРУ с обручами	1.Прыжки вперед, с зажатым между ног мячом 2.Бросание мяча вверх и ловля одной рукой 3.Бросание друг другу мяча с отскоком от земли одной и двумя руками *Игровое упражнение «Собачка»* в парах (двое перебрасывают друг другу мяч, третий должен до него дотронуться)	П/и «Вышибала»	Отработать ловлю мяча одной рукой
	Закреплять ритмичность лазания. Развивать силу руки и плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с палкой	1.Лазание по стенке разноименным способом 2.Ползание по скамейке лежа на спине, подтягиваясь руками	П/и «цветные ленты» , игра малой подвижности «запрещенное движение»	Закрепить хват реки руками, разворот стопы колена при лазании
	Развивать глазомер; Учить переносить центр тяжести с одной ноги на другую и координировать движения.	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»).ОРУ	1.Метание в горизонтальную и движущуюся цель	П/и «мяч в кругу»	Отработать координацию рук и ног.

2 неделя	Обучать детей высоко поднимать колени и выдерживать ритм в ходьбе. Учить детей делать хороши прогиб в спине во время спрыгивания. Закреплять умения активно работать руками и ногами во время ползания на животе	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Чей круг быстрее соберется»). ОРУ	1.Ходьба по скамейке, руки в стороны, на каждый шаг поднимать согнутую в колене ногу и делать под ней хлопок 2.Прыжок с высоты 30 см 3.Ползание по полу на животе	П/и «Сети» Ира малой подвижности «краски»	Отработать высокое поднимание колена и сохранение прямой спины при ходьбе с хлопком под коленом
	Закреплять умения плавно переносить скакалку. Учить входить и выходить во время вращения большой скакалки	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ со скакалкой	Прыжки на длинной и короткой скакалке	П/и «Ручеек», «Удочка», игра малой подвижности «тише едешь дальше будешь»	Отработать ритмичность прыжков
	Развивать ловкость и координацию рук; учить детей идти навстречу мячу, чтоб его поймать; развивать ритмичность лазания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего по сигналу). ОРУ	1.Бросание мячей в парах из-за голову и от груди, в движении 2.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	П/и «Вышибала»	Отработать правильный хват рейки и разворот колена при лазании

3 неделя	Обучать движению талии для удержания обруча во время вращения. Учить детей переходить с наклонной лестницы на вертикальную	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в 4 колонны) ОРУ	1.Крутить обруч на талии 2.Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной	П/и «Горелки»	Отработать правильное и.п. при работе с обручем
	Закреплять умения удерживать мяч между колен. Учить детей плавно работать кистью и сохранять правильное и и.п. во время отбивания мяча	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом	1.Прыжки с зажатым между колен мячом 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и в движении Эстафета «мяч в обруч», «мяч снизу», «мяч над головой»	П/и «День и ночь»	Отработать работу кисти рук при обивании
	Закреплять координацию рук и ритмичность лазания. Развивать силу плечевого пояса	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(смена направляющего в ходьбе змейкой по свистку).ОРУ	1.Лазание разноименным способом 2.Бросание друг другу набивного мяча из-за головы	П/и «Цветные ленты» . Игра малой подвижности «Ровным кругом»	Преодоление страха перед лазанием
4 неделя	Вырабатывать хороший толчок одной ногой, хороший вынос бедра вверх и приземление на 2 ноги	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (в ходьбе перестроение в 2 и 1 колонну по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Прыжки вверх с разбега доставая рукой предмет 2.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать энергичный толчок ногой

	Закреплять сохранение статического равновесия. Развивать силу ног Тренировать в подбивании одной ноги другой при галопе. Закреплять умение удерживать таз и живот при ползании	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с малым мячом	1. «Ласточка» 2. Прыжки на одной ноге по кругу 3.Боковой галоп 4. Ползать на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони	П/и «Бездомный заяц»	Отработать положение корпуса при галопе
	Развивать глазомер и ловкость. Учить детей правильно оценивать направление полета мяча; обучать детей регулировать силу толчка мяча	Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). ОРУ с большим мячом	1.Бросание и ловля мяча от стены одной рукой 2.Отбивание мяча одной и двумя руками об пол на месте	П/и «Вышибала»	Отработать отбивание мяча

Лето

	Задача	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.	Индивидуальная работа.
июнь	Учить детей группироваться во время полета в прыжках в длину с места и приземляться на две ноги на пятки с перекатом на носки, удерживая равновесие. Обучать попаданию толчковой ноги в место отталкивания	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (в галопе менять положение корпуса-лицом спиной, по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой) ОРУ	1.Прыжки в длину с места 2.Прыжки в длину с разбега	П/и «удочка», «волк во рву»	Отработать ритмичность бега при прыжках в длину с разбега
	Учить правильно метать вперед-вверх; закреплять умения переносить центр тяжести с одной ноги на другую	Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Метание в даль	П/и «Дальше бросишь ближе бежать»	Отработать перенос центра тяжести с одной ноги на другую
	Учит детей правильно держать ракетку. Обогащать представления детей о весе волана, о скорости его полета	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена темпа движения в зависимости от ритма ударов в бубен) и ориентировку в пространстве (разделение на 2 круга по сигналу). ОРУ	1.Удеражние ракеткой волана в ходьбе *Игровые упражнения* 1.Попади в круг 2.Кто дальше	П/и «Сети», игра м/п «Светофор»	Отработать хлестное движению кистью и перенос центра тяжести с одной ноги на другую

	Закреплять умения переносить скакалку и сохранять ритмичность прыжков. Учить детей входить и выходить под вращающуюся скакалку	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длиной скакалке	П/и «», «Воробушки и кот»	Отработать сохранение правильной осанки при прыжках и легкость прыжков
	Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
	Развивать ловкость. Закреплять представления о весе волана. Учить совершать движения ракеткой без волана. Обучать находить центр ракетки и подбивать волан	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	*Игровые упражнения* 1.«Волан навстречу волану» 2. «Кто дальше» 3.Имитация разных движений ракеткой без волана 4.Ходьба и с воланом на ракетке 5.Отбивание волана ракеткой	П/и «Совушка сова»	Отработать легкие удары волана ракеткой и способность удерживать его на одном месте

	Совершенствовать ритмичность прыжков и перенос скакалки. Учить совершать прыжки на длиной скакалке и выходить из под нее	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук в ходьбе по свистку) и ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и 4 через центр зала). ОРУ со скакалкой	1.Прыжки на короткой скакалке 2.Прыжки на длиной скакалке	Игра в «классики» П/и «Сети»	Отработать вход под скакалку
	Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
	Развивать ловкость. Совершенствовать умения ловить мяч и идти ему на встречу	Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с мячом	1.Бросание мяча друг другу в парах из-за головы, от груди с отскоком от земли 2.Бросание мяча в стену одной и двумя руками	П/и «Вышибала», «мяч через сетку»	Отработать силу удара мяча о стену чтоб его поймать
июль	Развивать ловкость. Отрабатывать удары ракеткой. Учить детей совершать нижнюю подачу	Построение и перестроение в 2 шеренги, колонны. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание (смена направления движения по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой парами). ОРУ с воланом	1.«Волан навстречу волану» 2.Отбивание ракеткой волана 3.Нижняя подача	П/и «Цветные ленты»	Отработать нижнюю подачу

	Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
	Учить детей не сильно подбивать мяч ногой, останавливать мяч ногой и совершать правильный удар ногой по мячу	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ведение мяча ногой по прямой 2.Остановка мяча ногой 3.Удар ногой по мячу «щечкой»	П/и «подвижная цель»	Отработать удар ногой «щечкой»
	Продолжать развивать ловкость. Совершенствовать умения отбивать волан и совершать нижнюю подачу.	Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на внимание (по свистку пеняем положение рук). Задание на ориентировку в пространстве(становиться в колонну или шеренгу в указанном месте).ОРУ с воланом	1.«Волан навстречу волану» 2.Отбивание ракеткой волана 3.Нижняя подача	П/и «Собачка с воланом»	Отработать умения находить центр ракетки и бить туда
	Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну

	Закреплять умения вести мяч в заданном направлении и останавливать его ногой. Обучать хорошему удару по неподвижному мячу и с нескольких шагов	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ведение мяча ногой по прямой 2.Остановка мяча ногой 3.Удар ногой по мячу «щечкой» по неподвижному мячу, с 3 шагов	П/и «игра в футбол вдвоем»	Отработать удар по неподвижному мячу с нескольких шагов
	Продолжать развивать ловкость. Закреплять умения подбивать волан ракеткой	Построение. Ходьба и бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу).ОРУ с воланом	1.Волан навстречу волану 2. «Подбей волан»	П/и «бадминтон»	Отработать умения посылать волан друг другу
	Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве(бег в рассыпную =>выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну
	Учить детей регулировать направления мяча. Обучать приему мяча с отскоком от стены. Развивать глазомер и меткость	Построение. Разные виду ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ	1.Ведение мяча ногой по прямой/змейкой 2.Удар мяча ногой в стенку и прием его 3.Удар мяча по воротам	П/и «Вышибала»	Отработать несильный удар по мечу чтоб регулировать его направление

	Развивать ловкость. Совершенствовать умения подбивать волан и совершать нижнюю подачу	Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание (Изменение вида ходьбы по звуковому сигналу). Перестроение в 2 колонны. ОРУ	1.Волан навстречу волану 2. «Подбей волан» 3.Нижняя подача	П/и «бадминтон»	Отработать несильный и целенаправленный удар по волану
	Учить детей ритмично перепрыгивать с двух ног на одну правильно распределяя центр тяжести; развивать силу ног	Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную выстроиться в ходьбе в колонну за направляющим). ОРУ	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2.Прыжки на одной ноге	П/и «Классы»	Отработать последовательность прыжков с двух ног на одну

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №50 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА, Мисник Марина Александровна, Заведующий
09.09.2021 15:54 (MSK), Сертификат № 1D119200AFACA0814509C1430D74A0CB