

ПРИНЯТА : На педагогическом совете Протокол № 1 От 28.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО: Советом родителей Протокол №2 От 28.08.2023г.	Утверждено: Заведующим МДОУ-д/с с.Липовка  А.У.Мустапаевой Приказ №5 от 29.08.2023 г.
---	--	--

Парциальная программа

«Малыши крепыши у детей от 3 до 7 лет »

(Программа составлена на основе программы «Малыши крепыши у детей от 3 до 7 лет», авторы О.В. Бережнова, В.В. Бойко

Составили воспитатели :

Опилатова Инесса Владимировна

Гуселева Татьяна Алексеевна

Серенькая Елена Сергеевна

с.Липовка

2023-2024 учебный год.

Содержание Программы.

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

- Нормативные документы на основе которых разработана Рабочая программа педагогов;
- Цели и задачи реализации Рабочей программы, принципы;
- Планируемые результаты реализации Программы (*инвариантная часть, вариативная часть*);

1.2 Инструментарий к педагогической диагностике достижения воспитанниками планируемых результатов.

II. Содержательный раздел.

2.1 Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому развитию

2.2 Тематическое планирование образовательной деятельности с детьми по физическому развитию;

2.3 Перспективное планирование образовательной деятельности по «Реализация регионального компонента.

2.4 Перспективное планирование взаимодействия педагогов по физической культуре с семьями воспитанников;

2.5 Содержание коррекционно-развивающей работы.

III. Организационный раздел.

3.1 Примерный перечень оборудования для формирования развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа педагогов МДОУ детский сад село Липовка, Марковского района, Саратовской области разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом МО и Н РФ от 17.10.2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Уставом МДОУ детский сад село Липовка, Марковского района, Саратовской области.
- Образовательной программой Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад село Липовка, Марковского района, Саратовской области.
- Положением о Рабочей программе педагогов Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад село Липовка, Марковского района, Саратовской области.

Парциальная программа разработана с опорой на программу физического развития детей 3-7 лет «Малыши крепыши» Бережновой О.В., Бойко В.В. М.: Цветной мир, 2016 г.

Цель реализации Программы: разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи реализации Программы:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для

формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

3. построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

4. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

5. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

6. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

7. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

8. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы построения программы:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;

4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2 Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты освоения детьми основной части образовательной программы.

К четырем года :

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы,

переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
 - ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

Планируемые результаты освоения детьми части, формируемой участниками образовательных отношений (региональный компонент).

Знает подвижные игры народов Поволжья (русские, татарские, удмуртские...).

Проявляет инициативу в придумывании новых вариантов игр

Знает выдающихся спортсменов Саратовской области.

Знает виды спорта, культивируемые в Саратовской области.

1.3 Инструментарий к педагогической диагностике достижения воспитанниками планируемых результатов.

Основная часть:

Физическое развитие ребенка 3-4 лет

№	Показатели	Оценка педагогов	
		Н. Г.	К. Г.
1.	Скоростно-силовые качества		
	Прыжки в длину с места(см)		
	Метание набивного мяча (1 кг) из за головы двумя руками		
2.	Скоростные качества		
	Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта (с)		
3.	Координационные способности		
	Метание теннисного мяча (левой и правой рукой)		
4.	Гибкость		
	Наклоны туловища вперед из положения сидя(см)		
5.	Ловкость		
	Бег на 10м с поворотом (5м+5м) с высокого старта		
6.	Умение самостоятельно действовать с предметами		
	Умение по словесному объяснению воспитателя выполнить задание с предметом.		
	Общий балл (общий балл:7)		

***Начало года**

Выводы: _____

***Конец года**

Выводы: _____

Физическое развитие ребенка 4-5 лет

№	Показатели	Оценка педагогов	
		Н. Г.	К. Г.
1.	Скоростно-силовые качества		
	Прыжки в длину с места(см)		
	Метание набивного мяча (1 кг) из за головы двумя руками		
2.	Скоростные качества		
	Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта (с)		
3.	Координационные способности		
	Метание теннисного мяча (левой и правой рукой)		
4.	Гибкость		
	Наклоны туловища вперед из положения сидя(см)		
5.	Ловкость		
	Бег на 10м с поворотом (5м+5м) с высокого старта		
6.	Умение самостоятельно действовать с предметами		
	Умение по словесному объяснению воспитателя выполнить задание с предметом.		
	Общий балл (общий балл:7)		

***Начало года**

Выводы: _____

***Конец года**

Выводы: _____

Физическое развитие ребенка 5-6 лет

№	Показатели	Оценка педагогов	
		Н. Г.	К. Г.
1.	Скоростно-силовые качества		
	Прыжки в длину с места(см)		
	Метание набивного мяча (1 кг) из за головы двумя руками		
2.	Скоростные качества		
	Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта (с)		
3.	Координационные способности		
	Метание теннисного мяча (левой и правой рукой)		

4.	Гибкость		
	Наклоны туловища вперед из положения сидя(см)		
5.	Выносливость		
	Подъем из положения лежа на спине		
6.	Ловкость		
	Бег на 10м с поворотом (5м+5м) с высокого старта		
7.	Умение самостоятельно действовать с предметами		
	Умение по словесному объяснению воспитателя выполнить задание с предметом.		
8.	Знание подвижных игр и умение их организовать		
	Умение организовать подвижную игру с правилами со сверстниками		
	Общий балл (общий балл:9)		

***Начало года**

Выводы: _____

***Конец года**

Выводы: _____

Физическое развитие ребенка 6-7 лет

№	Показатели	Оценка педагогов	
		н. г.	к. г.
1.	Скоростно-силовые качества		
	Прыжки в длину с места(см)		
	Метание набивного мяча (1 кг) из за головы двумя руками		
2.	Скоростные качества		
	Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта (с)		
3.	Координационные способности		
	Метание теннисного мяча (левой и правой рукой)		
4.	Гибкость		
	Наклоны туловища вперед из положения сидя(см)		
5.	Выносливость		
	Подъем из положения лежа на спине		
6.	Ловкость		
	Бег на 10м с поворотом (5м+5м) с высокого старта		
7.	Умение самостоятельно действовать с предметами		
	Умение по словесному объяснению воспитателя выполнить задание с предметом.		
8.	Знание подвижных игр и умение их организовать		
	Умение организовать подвижную игру с правилами со сверстниками		
	Общий балл (общий балл: 9)		

***Начало года**

Выводы: _____

***Конец года**

Выводы: _____

Критерии оценивания:

- 1 – показатель не сформирован (показатель проявляется крайне редко, появление носит случайный характер)
- 2 – показатель находится в стадии становления (проявление показателя зависит от ситуации, от присутствия взрослых, наличие контроля со стороны взрослых, от настроения ребенка);
- 3 – показатель сформирован (показатель устойчивый, не зависит от особенностей ситуации, от присутствия или отсутствия взрослых, других детей, настроения ребенка)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

возрастная группа	Показатели развития
младшая группа	Имеет представления об удмуртских и русских народных играх. Участвует в народных играх и доброжелательно относится к сверстникам и взрослым в процессе народных игр
средняя группа	Знает подвижные народные игры (русские и удмуртские). Доброжелательно относится к сверстникам и взрослым в процессе народных игр
старшая группа	Знает удмуртские, татарские, русские народные игры. Доброжелательно относится к сверстникам и взрослым в процессе народных игр Знает виды спорта, культивируемые в Удмуртии
подготовительная группа	Знает подвижные игры народов Поволжья (русские, татарские, удмуртские). Проявляет инициативу в придумывании новых вариантов игр Знает виды спорта, культивируемые в Удмуртии Знает известных спортсменов Удмуртии.

II. Содержательный раздел.

2.1 Задачи и содержание образовательной деятельности по образовательным областям для детей от 3 лет до 7 лет:

От 3 лет до 4 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности:

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в

парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке. Катание на санках, лыжах может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

От 4 лет до 5 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности:

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении

подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места;

спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в

движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке. Катание на санках, лыжах может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

От 5 лет до 6 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности:

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от

ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

- педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) *Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м).

4) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках, лыжах может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности:

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча

правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

- педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках, лыжах может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом; повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое

самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.2 Тематическое планирование образовательной деятельности с детьми группы в соответствии с направлениями развития ребенка по тематическим неделям:

Младшая группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2 Диагностика детей	Занятия 3-4 Диагностика детей	Занятия 5-6 «У природы нет плохой погоды»	Занятия 7-8 «Мы такие разные»
СЕНТЯБРЬ	Задачи	1.Собрать информацию о физической подготовленности детей.	1.Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности	Формировать умение: - ходить и бегать друг за другом; - прыгать на 2 ногах на месте Развивать: - ловкость; - быстроту реакции; - скорость Воспитывать: - организованность; - активность; - чувство товарищества	Развивать умение: - перешагивать через предметы; - преодолевать препятствия Упражнять в ходьбе и беге друг за другом Развивать: - ловкость; быстроту реакции; выносливость Воспитывать: - организованность; - активность; - положительные эмоции
	Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба широкими шагами, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ножках. Бег обычный в колонне по одному.	Построение. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Поезд». Прыжки на двух ногах. Бег обычный в колонне по одному.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, мелкими и широкими шагами; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному, прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег в колонне по одному, построение в круг.
	Основная	Без предметов на участке Комплекс №3	Без предметов на участке Комплекс №3	С осенними листочками Комплекс №1	С погремушками Комплекс №2

	ОРУ Дозировка 5-6 мин К.у.- 5				
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Прыжки в длину с места 2. Ходьба по дорожке	1.Бег на 30 м 2.Броски мешочка на дальность	1. Ходьба друг за другом с заданиями: руки на плечи, пояс, вверх 2. Прыжки на месте на двух ногах	1. Перешагивание через кубики 2. Подлезание под шнур, ходьба по ребристой доске
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Веселые зайчики» Цель: развитие прыгучести («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.8)	«Птичка и птенчики» Цель: развитие двигательных навыков («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.10)	«Солнышко и дождик» Цель: развитие умения бегать врассыпную (картотека «Подвижные игры для детей 2 мл.гр и ср.гр.»), стр. 7)	«Найди себе пару» Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве («Занимательная физкультура», стр.182)
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	«Легает-не летает»	«Круг-кружочек»	«Найди осенний листочек»	«Мяч передавай, имена называй»
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Хорошо у нас в саду»	Занятия 3-4 «Важные профессии»	Занятия 5-6 «Что нам осень рпринесла?»	Занятия 7-8 «Транспорт»

ОКТАБРЬ	Задачи	Формировать навыки: - ходьбы между двумя параллельными линиями; - на четвереньках Упражнять в перешагивании через предметы Развивать: - ловкость; быстроту реакции; равновесие Воспитывать: - организованность; - активность; честность	Совершенствовать: изученные движения Развивать: -- ловкость; - быстроту; - выносливость Воспитывать: - организованность; - взаимопомощь; - положительные эмоции	Познакомить с техникой: - подбрасывания мяча вверх и ловле его двумя руками; - удара мячом об пол и ловле его Развивать: - ловкость; - быстроту реакции; - силу Воспитывать: -самостоятельность; - активность; честность	Совершенствовать: - изученные приемы с мячом Развивать: -- ловкость; - быстроту реакции; - смекалку Воспитывать: - организованность; - активность; - положительные эмоции
	Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, перешагивая через кубики; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, широкими шагами через лужи; прыжки на двух ногах через ямки; бег в колонне по одному, построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по канату; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, по массажным дорожкам, прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег в колонне по одному по ровненькой дорожке, построение в круг.
	Основная ОРУ Дозировка 5-6 мин К.у.- 5	Без предметов Комплекс №7	С флажками Комплекс №12	С мячами Комплекс №6	С мячами Комплекс №6
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Ходьба между двумя параллельными линиями 2. Ходьба на четвереньках, подлезая под дугу	1 Ходьба по узкой ребристой доске. 2.Подлезание под дугами.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Отбивание мяча об пол и его ловля	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Отбивание мяча об пол
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Мы топаем ногами» («Сборник ПИ», стр. 48) Цель: развитие ловкости, быстроты реакции	«Птица и птенчики» («Сборник ПИ», стр. 47) Цель: развитие внимательности	«Мой веселый звонкий мяч» (картотека «Подвижные игры для детей 2 мл.гр и ср.гр.», стр. 17) Цель: развитие прыгучести	«Цветные автомобили» (Сборник ПИ, стр. 50) Цель: развитие быстроты, скорости

	Заключительная часть Дозировка 2 мин	«Отгадай загадки»	«Где спрятано?»	Ходьба в колонне по одному с остановками по сигналу (нужно назвать любой продукт)	«Светофор»
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Город мой»	Занятия 3-4 «Природа родного края»	Занятия 5-6 «Птицы»	Занятия 7-8
НОЯБРЬ	Задачи	Формировать навыки: - перекатывания мяча друг другу; - перебрасывания мяча друг другу в руки Упражнять в отбивании мяча об пол Развивать: - ловкость; быстроту реакции; меткость Воспитывать: - организованность; чувство товарищества; отзывчивость	Совершенствовать: изученные движения с мячом Развивать: -- ловкость; - меткость; - силу Воспитывать: - организованность; - взаимопомощь; - положительные эмоции	Познакомить сдвижениями: - ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; - метание мешочка вдаль Развивать: - координацию движений; - ориентировку в пространстве; - силу Воспитывать: дисциплинированность; - активность; - взаимопомощь	
	Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по ребристой доске; прыжки через палочки на двух ногах; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, широкими шагами через лужи; прыжки на двух ногах через ямки; бег в колонне по одному, построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, перешагивая через мешочки широкими шагами; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, построение в круг.	
	Основная ОРУ Дозировка 5-6 мин	Без предметов Комплекс №3	С листочками Комплекс №1	С мешочками Комплекс №8	

	К.у.- 5				
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Перекаты мяча друг другу 2. Броски мяча друг другу	1. Нашли птички зернышки и решили заготовиться на зиму. Перекаты мяча друг другу. 2. Накопили целую кучу, а теперь нужно перебрасывать в кормушку. Броски мяча друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивая на мат 2. Метание мешочков на дальность	
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Качели - карусели» (картотека «Подвижные игры для детей 2 мл.гр и ср.гр.», стр.) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	«У медведя во бору» Цель: развитие ловкости, скорости («Занимательная физкультура», стр.185)	«Найди свой домик» («Сборник П/И, стр. 42) Цель: развитие ориентировки в пространстве	
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	«Добрые слова» («Занимательная физкультура», стр.169)	«Тишина у пруда»	Ходьба в колонне по одному с заданиями	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Дикие животные»	Занятия 3-4 «Зимушка – Зима»	Занятия 5-6 «Волшебница вода»	

ДЕКАБРЬ	Задачи	<p>Формировать навыки :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; - ходьбы с мешочком на голове <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие</p> <p>Развивать: ловкость; навык сохранения правильной осанки; равновесие</p> <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; чувство товарищества; взаимопомощь 	<p>Совершенствовать изученные движения в ходьбе по гимнастической скамейке</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- ловкость; - равновесие; - выносливость <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активность; - умение заниматься в коллективе; - бережное отношение к спортивному инвентарю 	<p>Познакомить с движением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по шведской стенке; - ползание по наклонной плоскости <p>Упражнять в беге широкими шагами</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - выносливость; - силу <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - отзывчивость; - уверенность в своих силах 	
	Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах с остановками; бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, построение в круг.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на пятках по глине, по поваленному дереву (ребристой доске); прыжки на двух ногах через камешки (мешочки); Бег в колонне по одному, широкими шагами, Построение в круг.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.</p>	
	Основная ОРУ Дозировка 5-6 мин К.у.- 5	Без предметов Комплекс №4	С кубиками Комплекс №13	С платочками Комплекс №10	
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Ходьба с мешочком на 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Ходьба по г/с, перешагивая через кубики 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по шведской стенке произвольным способом 2. Ползание по наклонной плоскости 	

		голове			
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Зайцы и волк» («Занимательная физкультура» стр.177) Цель: развитие ориентировки в пространстве	«Берегись-заморожу» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.13) Цель: развитие скорости	«Лягушки» («Сборник ПИ» стр.23) Цель: развитие скорости	
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	«Сделай фигуру» («Занимательная физкультура» стр.172)	«Зимние забавы» («Малоподвижные и пальчиковые игры»)	Ходьба с положением рук: за головой, в стороны, за спиной	
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Жилище человека»	Занятия 3-4 «Посуда»	Занятия 5-6 «Мебель»	
ЯНВАРЬ	Задачи	Обогащать двигательный опыт: - в ловле мяча двумя руками после броска его вверх; - в отбивать мячом об пол и ловле его после отскока Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Развивать: - ловкость; быстроту реакции; ориентировку в пространстве Воспитывать: - организованность; - активность; взаимопомощь	Обогащать двигательный опыт: - в перебрасывании мяча друг другу; - перекатывании мяча друг другу, сидя на полу Развивать: -- ловкость; - меткость; - быстроту реакции Воспитывать: - организованность; - взаимопомощь; - положительные эмоции	Совершенствовать: - изученные приемы с мячом Развивать: -- ловкость; - быстроту реакции; - смекалку Воспитывать: - организованность; - активность; - чувство товарищества	

	Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, широкими и мелкими шагами; бег в колонне по одному, с изменением направления, построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, с высоким подниманием колен через сугробы; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по мостику (канату) боковыми приставными шагами; прыжки на двух ногах через кочки; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	
	Основная ОРУ Дозировка 5-6 мин К.у.- 5	С мячами Комплекс №6	Без предметов Комплекс №7	С мешочками Комплекс №5	
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Отбивание мяча об пол	1. Перебрасывания мяча друг другу 2. Перекаты мяча друг другу	1. Перекаты мяча друг другу, сидя на полу 2. Броски мяча в парах	
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Бездомный заяц» («Занимательная физкультура», стр. 175) Цель: развитие двигательных навыков	«»Найди свой цвет» («Сборник ПИ» стр.50) Цель: развитие ловкости, скорости	«Карусель» («Сборник ПИ, стр. 73) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	Ходьба в колонне по одному с заданиями	«Мяч передавай, посуду называй»	Ходьба в рассыпную по залу с остановками по сигналу «Стоп!», кто услышит свое имя, тот называет вид мебели.	

	Задачи, этапы занятия	1 неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Материалы (бумага, ткань)»	Занятия 3-4 «Камни, глина, песок»	Занятия 5-6 «Слава Защитникам Отечества»	Занятия 7-8 «Воздух»
ФЕВРАЛЬ	Задачи	<p>Формировать навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перепрыгивания через предметы на двух ногах; - выполнения упражнений с применением нестандартного оборудования <p>Упражнять в беге с изменением направления</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; выносливость; - смекалку <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; бережное отношение к спортивному инвентарю; взаимопомощь <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>Совершенствовать:</p> <p>изученные движения в прыжках и упражнениях с нестандартным оборудованием</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- ловкость; - быстроту; - выносливость <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - взаимопомощь; - положительные эмоции <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>Обогащать двигательный опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в метании мешочка в горизонтальную цель; - в лазании по гимнастической стенке с пролета на пролет <p>Упражнять в ходьбе по нестандартному оборудованию</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - меткость; - целеустремленность, силу <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность; - активность; - честность <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>Совершенствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изученные приемы в метании мешочка и лазании по гимнастической стенке <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- ловкость; - меткость; - смекалку <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - бережное отношение к спортивному инвентарю
	Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, перешагивая через кубики;</p> <p>прыжки из обруча в обруч;</p> <p>бег в колонне по одному, с изменением направления</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на четвереньках, на носках;</p> <p>прыжки на двух ногах;</p> <p>бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по массажному коврику с палочками, пуговицами;</p> <p>прыжки на двух ногах;</p> <p>бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, прохождение под дугами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>бег в колонне по одному, широкими шагами, построение в круг.</p>
	Основная	С бумажными листами	С мешочками	С использованием	Без предметов

	ОРУ Дозировка 5-6 мин К.у.- 5	Комплекс №14	Комплекс №8	гимнастической скамейки Комплекс №9	Комплекс №3
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Прыжки через бумажные листы 2. Упражнения с нестандартным оборудованием (ходьба по массажным коврикам)	1. Прыжки через мешочки 2. Ходьба по массажным коврикам	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет	1. Сегодня папин праздник и для них мы покажем свои силы и ловкость. Для этого нужно закинуть мешочки прямо в цель, как солдаты 2. А теперь подняться по лестнице вверх быстро-быстро
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Дворник» (Посередине зала – круг. Один ребенок в центре. Он дворник. Остальные дети под музыку забрасывают ему свои комочки, а дворник из круга сметает. Музыка останавливается, все замирают). Цель: развитие двигательных навыков	«Найди себе пару» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.28) Цель: развитие внимания, быстроты реакции	«Летчики» («Сборник ПИ» стр.85) Цель: развитие двигательных навыков	«Поезд» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.16) Цель: развитие быстроты
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	«Сделай картину» (Дети приклеивают бумажные комочки на ватман в форме облака)	Возвращение в детский сад. Ходьба «змейкой» в колонне по одному за направляющим	Ходьба в колонне по одному под военную песню	«Летает – не летает»
	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Мамин праздник»	Занятия 3-4 «Весна – Красна»	Занятия 5-6 «Весеннее пробуждение»	

МАРТ	Задачи	<p>Формировать навыки: - ходьбы и бега «змейкой» между предметами; - перелезания через бревно</p> <p>Упражнять в беге широким шагом</p> <p>Развивать: - ловкость; выносливость; - скорость</p> <p>Воспитывать: - организованность; - бережное отношение к спортивному инвентарю; - взаимопомощь</p>	<p>Совершенствовать: изученные приемы в ходьбе и беге «змейкой», перелезании через бревно</p> <p>Развивать: -- ловкость; - быстроту; - выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; - уверенность в своих силах; - создание бодрого настроения</p>	<p>Обогащать двигательный опыт: -в ползании по гимнастической скамейке; - в ходить по гимнастической скамейке разными способами</p> <p>Упражнять в беге «змейкой» между предметами</p> <p>Развивать: - координацию движений; - выносливость, силу</p> <p>Воспитывать: -самостоятельность; - уверенность в своих силах ; - находчивость</p>	
	Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, «гусенички», «медвежата»; прыжки из обруча в обруч; бег в колонне по одному, широким шагом, построение в круг	Построение. Ходьба в колонне по одному, на пятках по ткани, на носках по бумаге; прыжки с брусочка на брусок; бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, боковыми приставными шагами; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	
	Основная ОРУ Дозировка 5-6 мин К.у.- 5	С цветочками Комплекс №11	С платочками Комплекс №10	С использованием гимнастической скамейки Комплекс №9	
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Ходьба и бег «змейкой» между предметами 2. Перелезание через бревно	1. Ходьба и бег «змейкой» между платочками 2. Перелезание через бревно	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, боковыми шагами	

	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Зайцы и волк» (картотека «Подвижные игры для детей 2 мл.гр. и ср.гр.», стр. 11) Цель: Развитие прыгучести, скорости	«Береги предмет» (картотека «Подвижные игры для детей 2 мл.гр. и ср.гр.», стр. 39) Цель: развитие внимательности	«Лягушки» («Занимательная физкультура», стр. 179) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	«Ласковые слова для мамы»	«Где спрятано?»	Ходьба с положением рук: за головой, вверх, за спиной	
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Комнатные растения»	Занятия 3-4 «Насекомые»	Занятия 5-6 «Игрушки»	Занятия 7-8 «Одежда, обувь, головные уборы»
АПРЕЛЬ	Задачи	Совершенствовать: изученные приемы в ходьбе по гимнастической скамейке Развивать: -- ловкость; - координацию движений; - выносливость Воспитывать: - организованность; - уверенность в своих силах; - создание бодрого настроения	Познакомить с техникой выполнения: - прыжка на двух ногах в длину с места; - наклонов вперед, сидя на полу Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке Развивать: - координацию движений; - гибкость; силу Воспитывать: -дисциплинированность; - активность; взаимопомощь	Совершенствовать: - изученные приемы в прыжках в длину и наклонах вперед Развивать: -- ловкость; - силу; - гибкость Воспитывать: - организованность; - активность; - настойчивость	Обогащать двигательный опыт: -в прокатывании мяча между предметами; - в прокатывании мяча в воротники Упражнять в прыжках в длину Развивать: -меткость; внимательность; - силу Воспитывать: -уверенность в своих силах; - взаимопомощь; - чувство товарищества
	Вводная Дозировка 2-4 мин	Построение. Мы сегодня с вами отправимся в магазин одежды и обуви Ходьба в колонне по	Построение. Ходьба в колонне по одному, гимнастической скамейке со спрыгиванием на мат; прыжки на двух ногах	Построение. Ходьба в колонне по одному, боковыми приставными шагами по узенькой дорожке;	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках; прыжки на двух, перепрыгивая через две положенные

	Б-1, Х-2	одному, на пятках по глине, широкими шагами через лужи; прыжки чрез ямки на двух ногах ; бег по ровненьким дорожкам	«змейкой» между предметами; бег в колонне по одному, с изменением направления, построение в круг.	прыжки на двух ногах через лужицы; бег в колонне по одному, широкими шагами, построение в круг.	скакалки; бег в колонне по одному, с изменением направления, построение в круг.
	Основная ОРУ Дозировка 5-6 мин К.у.- 5	С погремушками Комплекс №2	Без предметов Комплекс №3	С флажками Комплекс №12	С мячами Комплекс №6
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Вот мы и в магазине, где для детей есть аттракционы: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через обувь 2. Дальше нужно пролезть под аркой: ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках	1. Прыжки в длину с места 2. Наклоны вперед на гибкость, сидя на полу	1. Посмотрите, какая яма впереди. Чтобы дальше продолжить путь, нам нужно через нее перепрыгнуть. Прыжки в длину с места. 2. Молодцы! Все перепрыгнули. Чтобы дальше идти, нужно размяться. Наклоны туловища вперед, сидя на полу. Сил добавили, можно и поиграть на веселой полянке.	1. Прокатывание мячей между предметами (кеглями); 2. Прокатывание мячей в воротики
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Жуки» («Занимательная физкультура», стр. 176) Цель: развитие ориентировки в пространстве	«Машины» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.31) Цель: развитие ловкости	«Кто скорее до флажка?» («Занимательная физкультура» стр.178) Цель: развитие ловкости, скорости	«Мой веселый звонкий мяч» (картотека «Подвижные игры для детей 2 мл.гр и ср.гр.», стр. 17) Цель: развитие прыгучести
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	«Гусеница» («Занимательная физкультура», стр. 164)	«Стойкий оловянный солдатик» («Занимательная физкультура», стр. 167)	«Тишина у пруда»	Игра - логоритмика «Покажи»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Комнатные растения»	Занятия 3-4 «Папа, мама, я – дружная семья»	Диагностика детей	Диагностика детей
МАЙ	Задачи	<p>Совершенствовать: изученные приемы в метании мешочков вдаль и беге на 30 м в зачетной форме</p> <p>Развивать: -ловкость; меткость; - выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; уверенность в своих силах; дух соперничества</p>	<p>Совершенствовать: изученные приемы в прыжках в длину с места и наклоне вперед, сидя на полу в зачетной форме</p> <p>Развивать: -ловкость; гибкость; - выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; активность; - дух соперничества</p>	1.Собрать информацию о физической подготовленности детей в относительно небольших промежутках времени	1.Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности 2.Внести коррективы в планы работы с детьми
	<p>Вводная Дозировка 2-4 мин Б-1, Х-2</p>	<p>Построение. Сегодня проведем весеннюю спартакиаду, в ходе которой выявим наших будущих спортсменов. Но для этого сначала наберемся сил.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, руки в стороны, на плечи, за голову; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, построение в круг</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисички»; прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами; бег в колонне по одному, с изменением направления, построение в круг.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Найди свое место». Ходьба по массажным коврикам. Прыжки из обруча в обруч. Бег обычный с изменением направления, построение в круг</p>	
	Основная ОРУ Дозировка	Без предметов Комплекс №7	С ленточками Комплекс №6	С цветочками Комплекс №11	

	5-6 мин К.у.- 5				
	ОВД Дозировка 5-6 мин 2 вида	1. Метание мешочков вдаль 2. Бег на 30 м с учетом времени	1. Прыжки в длину с места 2. Наклоны вперед, сидя на полу	1. Прыжки в длину с места 2. Наклоны туловища вперед из положения сидя	
	ПИ Дозировка 2-3 мин	«Ловишки» » («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.31) Цель: развитие скорости, ловкости	«Ловишка с мячиком» Цель: развитие меткости	«Цветы и пчелки» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.31) Цель: развитие внимательности	
	Заключительная часть Дозировка 2 мин	Ходьба в рассыпную по залу с заданиями для рук	«Солнечный зайчик»	«Угадай, чей голосок»	

Средняя группа

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2 Диагностика детей	Занятия 3-4 Диагностика детей	Занятия 5-6 «Золотая осень»	Занятия 7-8 «Урожай собирай»

СЕНТЯБРЬ	Задачи	1.Собрать информацию о физической подготовленности.	1.Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности	Познакомить: - с правилами перестроения в колонну по два; Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие и беге «змейкой» в колонне по одному Развивать: - ловкость; меткость; - скорость Воспитывать: - организованность; активность; - чувство товарищества	Способствовать развитию интереса к движению: -через преодоление полосы препятствий; Упражнять в беге на 30 м на скорость Развивать: -ловкость; быстроту реакции; - выносливость Воспитывать: - организованность; - активность; - положительные эмоции
	Вводная Дозировка 3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба широкими шагами, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ножках. Бег обычный в колонне по одному	Построение. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Поезд». Прыжки подскоками. Бег обычный с изменением направления.	Построение. Ходьба в колонне по одному, мелкими и широкими шагами, на четвереньках; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, боковыми приставными шагами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег в колонне по одному, построение в круг.
	Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6	С цветочками Комплекс №11	Без предметов на участке Комплекс №3	С мешочками Комплекс №8	С обручами Комплекс №14
	ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида	1.Бег 30 м 2.Броски мешочков на дальность	1. Прыжки в длину с места 2.Наклоны туловища вперед из положения сидя 3.Подъем туловища в прямой сед из положения лежа на спине	1. Перестроение в колонны по два 2. Ходьба по гимнастической скамейке со спрыгиванием на мат 3. Бег «змейкой» в колонне по	1. Преодоление полосы препятствий: под дугой, ребристой доске, с пролета на пролет гимнастической стенки 2. Бег на 30 м на время

				одному между мешочками	
	ПИ Дозировка 4 мин	«Самолеты» (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр.34) Цель: развитие двигательных навыков	«У медведя во бору» » (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр.35) Цель: умение двигаться в соответствии с текстом	«Бездомный заяц» (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр.54) Цель: развитие ловкости, внимательности	«Огуречик-огуречик» (Сборник П/И, стр. 54) Цель: развитие прыгучести
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	«Холодно-жарко»	«Великаны-гномы»	«Летает-не летает»	«Мяч передавай, фрукты, овощи называй»
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Настоящие мальчики и девочки»	Занятия 3-4 «Кто работает в детском саду?»	Занятия 5-6 «Территория детского сада	Занятия 7-8 «Транспорт и средства связи»
ОКТАБРЬ	Задачи	Познакомить : - с техникой ведения мяча двумя руками; Упражнять в ловле мяча при бросках вверх и от пола Развивать: - ловкость; - быстроту реакции; - внимательность Воспитывать: - организованность; - активность; - уверенность в своих силах	Формировать навыки: - ловли мяча двумя руками при броске вверх после хлопка в ладоши; Упражнять в перекатах и перебрасываниях мяча друг другу в парах Развивать: - ловкость; меткость; - быстроту реакции Воспитывать: -самостоятельность; умение работать в коллективе; - взаимопомощь	Совершенствовать: - изученные приемы владения мячом Развивать: -- ловкость; - быстроту реакции; - смекалку Воспитывать: - организованность; - активность; - положительные эмоции	Познакомить : -с техникой метания мешочка в вертикальную цель Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке разными способами Развивать: - ловкость; меткость; - координацию движений Воспитывать: -самостоятельность; умение работать в коллективе; - взаимопомощь
		Построение. Ходьба в колонне по одному, на	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по	Построение Подражательная ходьба: жирафы (на носках),	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках,

	Вводная Дозировка 3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1	трамвае (на носках и руки в стороны), на автобусе (на четвереньках); прыжки ноги врозь между мячами; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	канату, мелкими шагами; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с изменением направления, построение в круг.	медвежата (на внешних сторонах стопы), собачки (на четвереньках); зайчики (прыжки на двух ногах с продвижением вперед); бег в колонне по одному по ровненькой дорожке, построение в круг.	боковыми приставными шагами; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с изменением направления, построение в круг.
	Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6	С мячами Комплекс №5	С мячами Комплекс №5	Без предметов Комплекс №3	С мешочками Комплекс №8
	ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Отбивание мяча об пол и ловля 3. Ведение мяча в движении двумя руками	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши 2. Перекаты мяча друг другу 3. Перебрасывания мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Подбрасывают мячей 3. Перекатывание мячей друг другу	1. Метание мешочков в цель 2. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, одна нога на скамейке, другая - на полу, сидя, подтягиваясь руками
	ПИ Дозировка 4 мин	«Трамвай» (Сборник П/И, стр. 51) Цель: развитие внимательности	«Мой веселый звонкий мяч» (Сборник П/И, стр. 30) Цель: развитие двигательных навыков	«Затейники» (Сборник П/И, стр. 82) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	«Цветные автомобили» (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр. 42) Цель: развитие ориентировки в пространстве
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	«Имена мальчиков и девочек»	Пантомима «Отгадай профессию»	«Светофор»	«Большие и маленькие автомобили»
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

	Номер занятия	Занятия 1-2 «Природа родного края»	Занятия 3-4 «Мой любимый город»	Занятия 5-6 «Путешествие в деревню»	Занятия 7-8 «Птицы»
НОЯБРЬ	Задачи	<p>Совершенствовать: изученные приемы в метании мешочка в цель и ходьбе по гимнастической скамейке разными способами</p> <p>Развивать: -- координацию движений; - меткость; силу</p> <p>Воспитывать: - организованность; - взаимопомощь; настойчивость</p>	<p>Побуждать детей осознанно выполнять движения: - ходьба с мешочками на голове; - метание мешочка вдаль</p> <p>Упражнять в подпрыгивании вверх</p> <p>Развивать: - координацию движений; - ориентировку в пространстве; - силу</p> <p>Воспитывать: - дисциплинированность; - активность; взаимопомощь</p>	<p>Совершенствовать: изученные приемы в метании мешочка на дальность, подпрыгивании вверх и ходьбе с мешочком на голове</p> <p>Развивать: - меткость; силу; - выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; - взаимопомощь;</p>	<p>Обогащать двигательный опыт: - в выполнении упражнений со скакалкой; - в выполнении упражнения «ласточка»</p> <p>Упражнять в ходьбе боковыми приставными шагами по канату</p> <p>Развивать: - ловкость; гибкость; быстроту; внимательность; выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; любовь к спорту; бережное отношение к спортивному инвентарю</p>
	Вводная Дозировка 3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1	<p>Построение. Мы сегодня с вами познакомимся с различными машинами. Ходьба в колонне по одному, на носках (большие машины), на четвереньках (маленькие машинки), «змейкой» за направляющим; прыжки ноги врозь-вместе; бег в колонне по одному, широким шагом, построение в круг.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, перешагивая через мешочки широкими шагами; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, построение в круг.</p>	<p>Построение. Мы сегодня с вами познакомимся с различными машинами. Ходьба в колонне по одному, на носках (большие машины), на четвереньках (маленькие машинки), «змейкой» за направляющим; прыжки ноги врозь-вместе; бег в колонне по одному, широким шагом, построение в круг.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному. Игра «День и ночь». Бег с захлестом голени назад. Обычный бег.</p>
	Основная ОРУ	Без предметов Комплекс №5	С мешочками Комплекс №8	Без предметов Комплекс №7	Со скакалками в кругу Комплекс №8

	Дозировка 6 мин К. у. - 6				
	ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида	1. Ребятки, нам нужно в стиральную машину закинуть вещи. Метание мешочков в цель 2. Идем дальше. На пути длинный мост. Ходьба по 1-ой гимнастической скамейке на четвереньках, по 2-ой- на носочках	1. Ходьба с мешочками на голове 2. Метание мешочков на дальность 3. Подпрыгивание вверх до подвешенного платочка	1. Ребятки, нам нужно в стиральную машину закинуть вещи. Метание мешочков в цель 2. Идем дальше. На пути длинный мост. Ходьба по 1-ой гимнастической скамейке на четвереньках, по 2-ой- на носочках	1. Ходьба по канату боковыми приставными шагами 2. Упражнение «Ласточка» 3. Прыжки через скакалку на двух ногах вперед-назад, скакалка на полу 4. Прыжки через скакалку
	ПИ Дозировка 4 мин	«У медведя во бору» (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр. 35) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	«Качели-карусели» (Картотека «П/И для детей 2 мл. и ср.гр.) Цель: развитие внимательности, ловкости	«Лошадки» («Занимательная физкультура», стр. 179) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	«Воробьишки и кот» («Занимательная физкультура», стр. 175) Цель: развитие двигательных навыков
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	«Кто больше соберет грибочков?»	«Светофор»	«Мяч передавай, домашних животных называй»	«Летает-не летает»
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Наступила зима»	Занятия 3-4 «Дикие животные зимой»	Занятия 5-6 «Какие бывают игрушки»	Занятия 7-8 «Волшебный праздник»
ДЕКАБРЬ		Совершенствовать изученные движения в прыжках через скакалку, в выполнении упражнения «Ласточка», ходьбе боковыми приставными	Формировать навыки: - сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с заданиями; - перелезания через гимнастическую скамейку	Ознакомить: - со свойствами лыж и снега; - с ходьбой ступающим шагом; - с правилами обращения с лыжами	Обогащать двигательный опыт: - в ходьбе по лыжне ступающим шагом; - в поворотах на лыжах вокруг себя

	Задачи	шагами Развивать: - силу; ловкость; - быстроту реакции; - внимательность Воспитывать: - организованность; - интерес к спорту; - целеустремленность	Упражнять: - в подлезании под дугой Развивать: - координацию движений; ловкость; внимательность; гибкость Воспитывать: - смелость; целеустремленность; - взаимопомощь	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному	Развивать: -чувство снега, лыж; координацию движений; быстроту реакции Воспитывать: - организованность; взаимопомощь; положительные
	Вводная Дозировка 3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1	Построение. Сегодня нам предстоит интересное путешествие на бумажную фабрику. А кто из вас знает, из чего делают бумагу? Ходьба в колонне по одному. Проходим по рельсам (ребристой доске), цветочной поляне (коврику с крышечками), узенькой дорожке (канату). Подскоками по траве. Легкий бег.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с высоким подниманием колен, «гусенички»; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному с изменением направления, построение в круг.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на пятках, широкими шагами, «гусенички». Прыжки на двух ногах. Бег с остановками, обычный бег.	Построение на улице. Ходьба в колонне по одному вокруг здания садика, приставными боковыми шагами, легким кружением. Легкий бег в колонне по одному.
	Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6	Без предметов Комплекс №3	С использованием гимнастической скамейки Комплекс №9	Без предметов Комплекс №7	В кругу. Ходьба до склада и надевание лыж (по погоде) Комплекс №
	ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида	1. На фабрике очень много станков, которые неугомонно работают. 1. Прыжки через скакалку вперед 2. Мастера сделали из	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Так же с поворотом посередине 3. Подлезание под дугой	1. Показ картин с лыжами, краткий рассказ о лыжах, о снеге 2. Надевание лыж, уход за ними по очереди	1. Повороты на лыжах на месте 2. Ходьба на лыжах ступающим шагом по проложенной лыжне

		бумаги ласточек, давайте их изобразим. Упражнение «Ласточка»			
	III Дозировка 4 мин	« Два Мороза » (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр. 160) Цель: развитие ловкости, верткости	« Дед Мазай » (Игра-дело серьезное, стр. 33) Цель: развитие внимательности	« Найди себе пару » (Сборник П/И, стр. 50) Цель: развитие внимательности, быстроты реакции	« Веселая горка » (Катание с деревянной горки) Цель: развитие умения действовать сообща
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	Ходьба в колонне по одному с заданиями	«Изобрази названное животное»	«Кто быстрее соберет игрушки?»	Чистка и уход за лыжами
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Дома разных народов»	Занятия 3-4 «Откуда что пришло»	Занятия 5-6 «Одежда русских людей»	
ЯНВАРЬ	Задачи	Обогащать двигательный опыт: - в ходьбе на лыжах ступающим шагом Развивать: - силу; - быстроту; - выносливость Воспитывать: - активность; - умение заниматься в коллектив	Познакомить: - с техникой ходьбы на лыжах скользящим шагом Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом; в поворотах на лыжах на месте Развивать: - координацию движений; - ориентировку в пространстве; Воспитывать: - смелость; решительность; - настойчивость в достижении своих целей	Обогащать двигательный опыт: - в ходьбе на лыжах скользящими шагами Развивать: -- ловкость; - быстроту; - выносливость Воспитывать: - организованность; - взаимопомощь; - положительные эмоции	
	Вводная Дозировка	Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг	Построение. Ходьба в колонне по одному по кругу за	Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг здания.	

	3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1	здания садика, спиной вперед, широкими шагами. Легкий бег.	инструктором. Ходьба приставными шагами прямо, сведением-разведением рук в стороны. Бег обычный по кругу.	Ходьба широкими шагами, боковыми приставными шагами. Прыжки на двух ножках. Обычный бег.	
	Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6	В кругу. Ходьба до склада и надевание лыж (по погоде) Комплекс №	В кругу. Ходьба до склада и надевание лыж (по погоде) Комплекс №	На лыжах (по погоде) Комплекс №	
	ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида	1. Ходьба на лыжах ступающим шагом по проложенной лыжне	1. Повороты на лыжах на месте 2. Ходьба по лыжне ступающим шагом 3. Ходьба по лыжне скользящим шагом	1. Ходьба по лыжне скользящими шагами	
	ПИ Дозировка 4 мин	«Снайперы» (Метание снежков в цель) Цель: развитие меткости	«Снежная карусель» (Картотека «П/И для детей 2 мл. и ср.гр.) Цель: развитие умения действовать сообща	«Ловишки» (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр. 65) Цель: развитие ловкости, скорости	
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами	
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Вода»	Занятия 3-4 «Как жили люди раньше...»	Занятия 5-6 «Наша страна – Россия»	Занятия 7-8 «Слава защитникам Отечества»

ФЕВРАЛЬ	Задачи	<p>Формировать потребность соблюдать правила: -при прохождении на лыжах под воротцами</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом</p> <p>Развивать: - ловкость; - смекалку - внимательность</p> <p>Воспитывать: -самостоятельность; - активность; честность</p>	<p>Закрепить: -ходьбу на лыжах скользящим шагом</p> <p>Развивать: -ловкость; -быстроту; -выносливость</p> <p>Воспитывать: -организованность; -взаимопомощь; -положительные эмоции</p>	<p>Совершенствование изученных приемов в ходьбе на лыжах в соревновательной форме</p> <p>Развивать: -- ловкость; - скорость; - быстроту</p> <p>Воспитывать: - целеустремленность; - дух соперничества; - взаимопомощь</p>	<p>Совершенствовать: - изученные приемы метания мешочка и лазания по шведской стенке</p> <p>Развивать: - ловкость; - меткость, - смекалку</p> <p>Воспитывать: - самостоятельность; - активность; - смелость</p>
	<p>Вводная Дозировка 3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1</p>	Построение. Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба, вращая руками вперед-назад, с высоким подниманием колен. Прыжки подскоками. Легкий бег.	Построение. Ходьба в колонне по – одному вокруг площадки. Ходьба широким шагом, боковым приставным шагом. Прыжки на двух ногах. Обычный бег.	Построение. Ходьба «змейкой» за инструктором по участку. Ходьба с остановками по сигналу, с размахом рук вперед-назад. Бег обычный	Построение. Ходьба в колонне по-одному, на носках, по массажным коврикам, прыжки на левых ногах. Бег в колонне по – одному, с остановкой по сигналу «стоп», построение в колонну по три.
	<p>Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6</p>	В кругу. Ходьба до склада и надевание лыж (по погоде) Комплекс №	На лыжах (по погоде) Комплекс №	В кругу. Ходьба до склада и надевание лыж (по погоде) Комплекс №	С использованием гимнастической скамейки Комплекс №9
	<p>ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида</p>	1. Прохождение на лыжах под воротцами из лыжных палок 2. Ходьба по лыжне ступающим шагом	1. Ходьба по лыжне скользящим шагом	1. Ходьба на лыжах по лыжне произвольным шагом на скорость	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Лазание по шведской стенке с переходом с пролета на пролет

	ПИ Дозировка 4 мин	« Веселая горка » (Катание с деревянной горки) Цель: развитие умения действовать сообща	« Ловишки » (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр.65) Цель: Развитие ловкости. скорости	« Снайперы » (Метание снежков в цель) Цель: развитие меткости	« Самолеты » (Сборник ПИ, стр. 85) Цель: развивать быстроту реакции
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами	Ходьба маршевым шагом под военную песню
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Мамин день»	Занятия 3-4 «Весна красна»	Занятия 5-6 «Воздух»	
МАРТ	Задачи	Обогащать двигательный опыт: - в ловле мяча - в ведении мяча на месте Упражнять в прокатывании мяча в воротики Развивать: - ловкость; силу; - меткость Воспитывать: - организованность; - честность; - уверенность в своих силах	Совершенствовать: изученные приемы в упражнениях с мячом Развивать: -- ловкость; - быстроту реакции; - внимательность Воспитывать: - организованность; - чувство товарищества; - умение работать в коллективе	Формировать навыки: - лазания по гимнастической стенке; - перехода с пролета на пролет гимнастической стенки Упражнять в прыжках через скакалку Развивать: - ловкость; выносливость; - силу Воспитывать: - активность; уверенность в своих силах; находчивость	
	Вводная Дозировка 3-5 мин	Построение. Ходьба в колонне по одному. Игрушка лошадка (с высоким подниманием колен), матрешки	Построение. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в лес. Я вам буду называть животных, а вы должны их изобразить.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, боковыми приставными шагами; на четвереньках. Прыжки на двух ногах.	

	Х-2, Б-2, Пр.-1	(покачиваясь из стороны в сторону), поезд (легкий бег), зайчики (прыжки на двух ногах), самолетика (обычный бег).	Медведь (ходьба на внешних сторонах стопы), лиса (скрестными шагами), жираф (на носках), заяц (прыжки на двух ногах), волк (обычный бег)	Бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», построение в круг.	
	Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6	С мячами в двух колоннах Комплекс №6	Без предметов Комплекс №7	Со скакалками Комплекс №8	
	ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ведение мяча на месте двумя руками 3. Прокатывание мяча в воротика в двух колоннах	1. Вот мы и дошли до леса. А здесь много шишек сосны, с которыми мы будем играть. Перебрасывание мячей друг другу 2. Броски мяча вверх и ловля двумя руками 3. Прокатывание мяча в воротики	1. Прыжки через скакалку на двух ногах 2. Лазанье по гимнастической стенке 3. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки	
	ПИ Дозировка 4 мин	«Котята и щенята» (Сборник П/И, стр. 56) Цель: развитие ориентировки в пространстве	«Хитрая лиса» (Сборник П/И, стр. 76) Цель: развитие ловкости, скорости	«Догонялки» (Сборник П/И, стр. 64) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	«Добрые слова для мамы»	«Где спрятано?»	Ходьба с положением рук: за головой, вверх, за спиной	
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

		«Весенние происшествия»	«Кто где живет?»	«Комнатные растения»	«Почва»
АПРЕЛЬ	Задачи	<p>Формировать навыки: - подлезания под гимнастической скамейкой по-пластунски; - ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки</p> <p>Упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Развивать: ловкость, координацию движений; выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; уверенность в своих силах; любовь к занятиям спортом</p> <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>Совершенствовать изученные приемы в ходьбе и подлезании под гимнастической скамейкой</p> <p>Развивать: - координацию движений; - гибкость; - силу</p> <p>Воспитывать: - дисциплинированность; - активность; - взаимопомощь; - решительность</p>	<p>Добиваться осознанного отношения к выполнению движений: - в играх-эстафетах</p> <p>Развивать: -- ловкость; - силу; - гибкость</p> <p>Воспитывать: - организованность; - активность; - настойчивость</p>	<p>Обогащать двигательный опыт: - в выполнении акробатических упражнений; - в прыжках на двух ногах через скакалку</p> <p>Упражнять в прыжках в длину</p> <p>Развивать: - гибкость; ловкость; силу</p> <p>Воспитывать: - уверенность в своих силах; - настойчивость; - чувство товарищества</p>
	Вводная Дозировка 3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному. Игра «Светофор». Ходьба на пятках, широкими шагами. Прыжки боковым галопом. Бег с выносом ног вперед. Обычный бег.</p>	<p>Построение. Сегодня отправимся на прогулку по весенним улицам. Посмотрите, куда –то спешит весенняя капелька. Давайте отправимся за ней. Ходьба в колонне по одному, гимнастической скамейке со спрыгиванием на мат; «гусенички». Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами; бег в колонне по одному, с изменением направления,</p>	<p>Построение. Ребята, мы сегодня с вами устроим весенние соревнования. Для этого сделаем небольшую разминку. Ходьба по массажным коврикам (с шипами, со следами, с деревянными палочками). Прыжки подскоками. Бег обычный с изменением направления.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, боковыми приставными шагами, «гусенички»; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному с остановками, построение в круг.</p>

			построение в две колонны		
	Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6	С флажками Комплекс №12	Без предметов Комплекс №7	С обручами Комплекс №14	Со скакалками Комплекс №8
	ОВД Дозировка 9-10 мин 2-3 вида	1. Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Подлезание под скамейкой по-пластунски 3. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	1. Капелька проходит по узкому мостику. Ходьба по узкой рейке скамейки 2. Капелька исчезла под воротами, не опаздывайте. Подлезание под скамейкой. 3. Капелька побежала по закоулочкам. Бег «змейкой» между предметами	Эстафеты: 1. Бег, пройдя по гимнастической скамейке на носках, прыгнуть на мат, обежать конус, обратно бегом. 2. Прохождение по гимнастической скамейке на четвереньках, обратно бегом. 3. Подлезание под гимнастической скамейкой по-пластунски.	1. Акробатические упражнения: «ласточка», «лягушка». 2. Прыжки через скакалку на двух ногах 3. Прыжки в длину с места
	ПИ Дозировка 4 мин	« Чье звено скорее соберется » (Сборник П/И, стр. 75) Цель: развитие скорости реакции	« Солнышко и дождик » (Картотека «П/И для детей 2 мл. и ср.гр.) Цель: развитие внимательности	« Зайцы и волк » (Сборник ПИ, стр.53) Цель: развитие ловкости	« Гуси-гуси » Цель: развитие ловкости
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	Ходьба по массажным коврикам	«Прятки»	Ходьба в колонне по одному за инструктором	«Фея сна»
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Все профессии важны»	Занятия 3-4 «Моя семья»	Занятия 5-6 Диагностика детей	Занятия 37-8 Диагностика детей

МАЙ	Задачи	<p>Совершенствовать: изученные приемы в метании мешочков на дальность и беге на 30 м в зачетной форме</p> <p>Развивать: - ловкость; меткость; - выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; - уверенность в своих силах; - дух соперничества</p>	<p>Совершенствовать: изученные приемы в прыжках в длину с места и наклоне вперед, сидя на полу в зачетной форме</p> <p>Развивать: - ловкость; гибкость; - выносливость</p> <p>Воспитывать: - организованность; активность; дух соперничества</p>	1.Собрать информацию о физической подготовленности детей в относительно небольших промежутках времени	1.Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности
	Вводная Дозировка 3-5 мин Х-2, Б-2, Пр.-1	<p>Построение. Сегодня мы с вами проведем весеннюю спартакиаду, в ходе которой выявим наших будущих спортсменов. Но для этого сначала наберемся сил.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, руки в стороны, на плечи, за голову; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, построение в круг</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисиčky»; прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами; бег в колонне по одному, с изменением направления, построение в круг.</p>	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба широкими шагами, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ножках. Бег обычный в колонне по одному	Построение. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Поезд». Прыжки подскоками. Бег обычный с изменением направления.
	Основная ОРУ Дозировка 6 мин К. у. - 6	Без предметов Комплекс №7	С использованием гимнастических скамеек Комплекс № 9	Без предметов на участке Комплекс №3	Без предметов на участке Комплекс №3
	ОВД Дозировка	1. Метание мешочков вдале	1. Прыжки в длину с места 2. Наклоны вперед, сидя на	1.Бег 30 м 2.Броски мешочков на	1. Прыжки в длину с места 2.Наклоны туловища вперед из

	9-10 мин 2-3 вида	2. Бег на 30 м с учетом времени	полу	дальность	положения сидя 3.Подъем туловища в прямой сед из положения лежа на спине
	ПИ Дозировка 4 мин	« На границе » (Сборник П/И, стр. 62) Цель: развитие ловкости, внимательности	« Перегонки » (Сборник П/И, стр. 65) Цель: развитие скорости	« Самолеты » (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр.34) Цель: развитие двигательных навыков	« У медведя во бору » (Спортивные занятия на открытом воздухе, стр.35) Цель: умение двигаться в соответствии с текстом
	Заключительная часть Дозировка 2-3 мин	« Запрещенное движение »	Пальчиковая игра «Моя семья»	« Холодно-жарко »	« Великаны-гномы »

Старшая группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 Диагностика детей	Занятия 3-4 Диагностика детей	Занятия 5-6 «Такая разная осень»	Занятия 7-8 «О настоящих мальчиках и настоящих девочках»

СЕНТЯБРЬ	Задачи	1.Собрать информацию о физической подготовленности детей.	1.Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности	Формировать навыки: -в метании мешочка на дальность; Упражнять в беге и подтягивании на перекладине; Развивать: -силу; скорость; ловкость Воспитывать: -организованность; -трудолюбие; -чувство товарищества	Познакомить: -с правилами безопасного приземления на две ноги при прыжках в длину с места; Упражнять в беге по прямой с поворотом на 10 м и подымании туловища из положения лежа; Развивать: -силу; скорость; - ловкость; -выносливость Воспитывать: -активность; -целеустремленность; -чувство товарищества
	Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой» по участку за инструктором, широкими шагами, с высоким подниманием колен. Прыжки подскоками. Бег обычный в колонне по одному.	Построение. Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Цапля». Прыжки на одной ноге поочередно. Бег обычный с изменением направления	Построение. Ходьба в колонне по одному, по двое, приставными шагами прямо, с высоким подниманием колен; прыжки на двух ногах; бег широким шагом, обычный бег, перестроение в две колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, по ребристой доске, боковыми приставными шагами, широкими шагами; прыжки на двух ногах с остановками; бег на носках, обычный бег, перестроение в две колонны
	Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7	Без предметов в кругу (на участке) Комплекс №2	Без предметов в кругу (на участке) Комплекс №2	С гантелями Комплекс №9	Без предметов Комплекс №5
	ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида	1.Бег 30 м 2.Броски мешочков на дальность 3.Бег 10 м с поворотом (5+5 м)	1.Прыжки в длину с места 2.Наклоны туловища вперед из положения сидя 3.Подъем туловища в прямой	1. Метание мешочков на дальность 2. Бег по двое на 30 м 3. Подтягивание на	1. Прыжки в длину с места 2. Бег с поворотом по прямой и обратно 3. Подымание туловища из

		и по прямой	сед из положения лежа на спине	перекладине	положения лежа
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Удочка» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.78) Цель: развитие прыгучести	«Пятнашки» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.71) Цель: развитие выдержки, ловкости	«Хитрая лиса» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.76) Цель: развитие ловкости, скорости	«Чье звено скорее соберется?» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет», стр.75) Цель: развитие быстроты реакции
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Угадай, кого не стало»	«Круг-кружочек»	«Отгадай загадки»	«Добрые слова» («Занимательная физкультура», стр.169)
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Дети и взрослые в детском саду»	Занятия 3-4 «Кем быть?»	Занятия 5-6 «Как пришли на стол продукты?»	Занятия 7-8 «Транспорт»
ОКТАБРЬ	Задачи	Формировать навыки: метания мяча из разных исходных положений и ловить двумя руками; - передачи мяча из руки в руку вокруг туловища Упражнять в передаче мяча друг другу от груди; ведении мяча на месте; Развивать: -силу; смекалку; ловкость; -быстроту реакции Воспитывать: -организованность; -трудолюбие; -чувство товарищества	Формировать навыки: -ведения мяча ; - передачи мяча друг другу из-за головы Упражнять в прокатывании мяча вокруг своего туловища; прокатывании в воротики Развивать: -быстроту реакции; ловкость; -выносливость Воспитывать: -активность; целеустремленность; -чувство товарищества	Совершенствовать: навыки владения мяча в эстафетах; Развивать: -силу; -скорость; -ловкость; -быстроту реакции Воспитывать: -дисциплину; -настойчивость; -чувство товарищества; -дух соперничества	Ознакомить: -с правилами безопасного выполнения кувырка вперед; -выполнения упражнения«Уголок» Упражнять в выполнении упражнения «Ласточка», «Корзинка»; Развивать: -гибкость; быстроту реакции; -ловкость; выносливость Воспитывать: -активность; -целеустремленность; -чувство товарищества

	Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, с приседанием по сигналу, на высоких четвереньках; прыжки ноги вместе-врозь; бег с захлестом голени назад, обычный бег, перестроение в три колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, по коврику со следами, на четвереньках, по двое; прыжки на двух ногах с остановками; бег на носках, обычный бег, перестроение в две колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, игровое упражнение «Быстро возьми!»; прыжки подскоками; бег широким шагом, обычный бег, перестроение в две колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, с прохождением по гимнастической стенке с пролета на пролет, на четвереньках; прыжки на одной ноге поочередно; бег «змейкой», обычный бег, перестроение в две колонны
	Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7	С мячами Комплекс №3	С мячами Комплекс №3	Без предметов Комплекс №5	С ленточками Комплекс №6
	ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида	1. Броски мяча вверх из разных исходных положений 2. Передача мяча снизу в парах 3. Передача мяча друг другу от груди 4. Ведение мяча на месте двумя руками	1. Ведение мяча в движении 2. Передача мяча друг другу из-за головы 3. Прокатывание мяча вокруг своего туловища 4. Прокатывание мяча в ворота	Эстафеты в двух колоннах: 1. Бег с передачей мяча 2. Бег с ведением мяча 3. Бег с прокатыванием мяча «змейкой» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.103) между предметами	1. Кувырок вперед 2. Упражнение «Уголок» на гимнастической стенке 3. Упражнение «Ласточка» 4. Упражнение «Корзинка»
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Ловля оленей» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.93) Цель: развитие ориентировки в пространстве	«Пожарные на учении» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.82) Цель: развитие ловкости, внимательности	«Цветные автомобили» («Занимательная физкультура» стр.186) Цель: развитие внимательности	«Летчики» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.85) Цель: развитие умения действовать сообща
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Угадай, кто позвал» («Занимательная физкультура», стр.173)	Ходьба с заданиями в колонне по одному	«Необычный художник» («Занимательная физкультура», стр.171)	«Запрещенное движение»
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

	Номер занятия	Занятия 1-2 «Удмуртия – мой край родной»	Занятия 3-4 «Природа родного края»	Занятия 5-6 «Город мой»	
НОЯБРЬ	Задачи	<p>Ознакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с правилами безопасного выполнения упражнения «мостик»; - стойки на лопатках <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> в кувырке вперед <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силу; быстроту реакции; -ловкость; - выносливость <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - настойчивость; -трудолюбие; упорство -любовь к родному краю 	<p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения при преодолении полосы препятствий; - умение правильно принимать исходное положение при прыжке в длину с места <p>Упражнять в выполнении стойки на лопатках;</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -быстроту; ловкость; -выносливость; скорость <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -активность; -целеустремленность; -чувство товарищества <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>Познакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с техникой выполнения прыжка в высоту с прямого разбега <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> в преодолении полосы препятствий <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -силу; скорость; -ловкость; быстроту реакции <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -дисциплину; -настойчивость; -чувство товарищества; -дух соперничества 	
	<p>Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3, Пр.-2</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, с приседанием по сигналу, на высоких четвереньках; прыжки ноги вместе-врозь; бег с захлестом голени назад, обычный бег, перестроение в три колонны</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, по коврику со следами, на пятках, боковыми приставными шагами; прыжки подскоками; бег с вынесением прямых ног вперед, обычный бег, перестроение в две колонны</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, игровое упражнение «Найди свое место», ходьба с крестными шагами; прыжки боковым галопом; бег широким шагом, обычный бег, перестроение в две колонны</p>	
	<p>Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7</p>	<p>Без предметов Комплекс №2</p>	<p>С гимнастическими палками Комплекс №7</p>	<p>Без предметов Комплекс №5</p>	

	ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида	1. Упражнение «Мостик» 2. Стойка на лопатках 3. Кувырок вперед	1. Преодоление полосы препятствий: по туннелю, наклонной доске, гимнастической стенке, спрыгивание со стула на мат 2. Прыжки в длину с места 3. Стойка на лопатках	1. Прыжки в высоту с прямого разбега 2. Преодоление полосы препятствий	
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Кышетэн шудон» Цель: развитие ловкости, скорости	«Два и три» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.88) Цель: развитие внимания, памяти	«Качели-карусели» («Сборник ПИ» стр.73) Цель: развитие умения двигаться в соответствии с текстом	
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Воздух, вода, земля»	Ходьба «змейкой» в колонне по одному	«Запрещенное движение»	
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Путешествие на север»	Занятия 3-4 «Путешествие на юг»	Занятия 5-6 «Путешествие в горы»	
ДЕКАБРЬ	Задачи	Формировать навыки: - прыжка в длину с разбега; - выполнения упражнений на гимнастической скамейке Упражнять в беге по двое Развивать: -силу; координацию движений; ориентировку в пространстве; Воспитывать: - смелость; внимательность; - умение работать в коллективе Профилактика плоскостопия	Совершенствовать: навыки прыжка в длину и в высоту в соревновательной форме Развивать: - быстроту; - скорость; - выносливость Воспитывать: - дух соперничества; - стремление к победе; - умение соперничать	Познакомить: -с техникой лазания по шведской стенке разноименным способом Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке Развивать: -силу; скорость; -ловкость; - координацию движений Воспитывать: -дисциплину; -настойчивость; -чувство товарищества;	

	Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, по коврику с деревянными палочками, пуговицами; прыжки с захлестом голени назад; бег спиной вперед, обычный бег, перестроение в три колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, ходьба на внешних сторонах стопы, на высоких четвереньках, с заданиями для рук; прыжки на одной ноге поочередно; бег обычный с изменением направления, перестроение в четыре колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, игровое упражнение «Быстро возьми!»; прыжки подскоками; бег широким шагом, обычный бег, перестроение в две колонны	
	Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7	С флажками Комплекс №8	Без предметов Комплекс №5	С ленточками Комплекс №6	
	ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида	1. Прыжки в длину с разбега 2. Упражнения на гимнастической скамейке: ползание по-пластунски, передвижение спиной вперед, ползание на четвереньках 3. Бег по двое	1. Прыжки в длину с разбега 2. Прыжки в высоту с разбега	Две подгруппы: 1-я подгруппа: Лазанье по шведской стенке 2-я подгруппа: Ходьба по гимнастической скамейке разным способом	
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Ловишки» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.146) Цель: развитие выдержки	«Волк во рву» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.153) Цель: развитие ловкости	«Ловля обезьян» (Сборник ПИ, стр. 131) Цель: развитие двигательных навыков	
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Тик-так» («Занимательная физкультура», стр. 172)	«Кричалки, шепталки, молчалки»	«Змея» («Занимательная физкультура», стр. 169)	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 1-2 «Жилище человека»	Занятия 3-4 «Материалы»	Занятия 5-6 «Посуда»
ЯНВАРЬ	Задачи		<p>Продолжать знакомить с техникой безопасности при работе с лыжами</p> <p>Упражнять в поворотах на лыжах на месте; ходьбе на лыжах ступающим шагом</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; силу; быстроту <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность; - умение работать в коллективе; - уверенность в своих силах 	<p>Продолжать формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом <p>Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силу; быстроту; скорость <p>Воспитывать</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - целеустремленность 	<p>Познакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - со способом спуска на лыжах с небольшого склона; - подъёма в горку на лыжах «лесенкой» <p>Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - силу; смекалку; скорость <p>Воспитывать</p> <ul style="list-style-type: none"> - трудолюбие; - упорство; - чувство товарищества
	Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3, Пр.-2		Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг здания садика, приставными боковыми шагами, легким кружением. Обычный бег в колонне по одному.	Построение. Ходьба в колонне по одному, спиной вперед, широкими шагами. Легкий бег.	Построение. Ходьба в колонне по одному, с заданиями для рук, по двое. Обычный бег.
	Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7		В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №
			1. Повороты на лыжах на	1. Ходьба на лыжах	1. Спуски на лыжах с

	ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида		месте 2. Ходьба на лыжах ступающим шагом по проложенной лыжне	скользящим шагом 2. Ходьба на лыжах ступающим шагом	небольшого склона 2. Поднимание в горку на лыжах «лесенкой» 3. Ходьба на лыжах скользящим шагом
	ПИ Дозировка 5-6 мин		«Снежная королева» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.96) Цель: развитие двигательных навыков	«Мороз – Красный нос» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.97) Цель: развитие умения увертываться	«Берегись, заморозу!» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.96) Цель: развитие ловкости, скорости
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин		Спокойная ходьба по участку	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Наша родина - Россия»	Занятия 3-4 «Как жили наши предки»	Занятия 5-6 «Как жили наши предки»	Занятия 7-8 «Защитники Отечества»

ФЕВРАЛЬ	Задачи	<p>Формировать навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбы на лыжах попеременным душойным ходом <p>Упражнять в подъемах и спусках на лыжах с небольшого склона</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость, скорость, быстроту <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность; - старательность; - взаимопомощь 	<p>Ознакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -со способом подъема в горку на лыжах «елочкой» <p>Упражнять в поворотах на лыжах на месте; ходьбе на лыжах произвольным способом</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость, силу, быстроту <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность; - умение работать в коллективе; - уверенность в своих силах 	<p>Обогащать двигательный опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбы на лыжах «змейкой» между предметами <p>Упражнять в подъемах на лыжах «елочкой»</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внимательность; - смекалку; - скорость <p>Воспитывать</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - целеустремленность 	<p>Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах в соревновательной форме</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстроту; - внимательность; - скорость <p>Воспитывать</p> <ul style="list-style-type: none"> - дух соперничества; - стремление к победе; - чувство товарищества
	<p>Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3, Пр.-2</p>	Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг здания садика, приставными боковыми шагами, легким кружением. Обычный бег в колонне по одному.	Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг здания садика, приставными шагами прямо, в полуприседе. Обычный бег в колонне по одному.	Построение. Ходьба в колонне по одному, спиной вперед, широкими шагами. Легкий бег.	Построение. Ходьба в колонне по одному, с заданиями для рук, по двое. Обычный бег.
	<p>Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7</p>	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №
	<p>ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на лыжах попеременным душойным ходом 2. Подъемы и спуски на лыжах с небольшого склона 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем в горку на лыжах «елочкой» 2. Повороты на лыжах на месте 3. Ходьба по лыжне произвольным способом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на лыжах «змейкой» между деревьями 2. Подъем в горку на лыжах «елочкой» 	<p>Эстафеты в двух колоннах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на лыжах до лыжных палок и обратно 2. Бег «змейкой» между лыжными палками
	<p>ПИ Дозировка</p>	«Два Мороза» («Спортивные занятия на	«Пустое место» («Спортивные занятия на	«Ловишки» («Спортивные занятия на	Награждение победителей и чаепитие в группе

	5-6 мин	открытом воздухе» стр.102) Цель: развитие внимательности, быстроты реакции	открытом воздухе» стр.109) Цель: развитие двигательных навыков	открытом воздухе» стр.167) Цель: развитие умения увертываться	
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	Спокойная ходьба по участку	Спокойная ходьба по участку	Чистка и уход за лыжами	
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Мама дорогая»	Занятия 3-4 «Воздух»	Занятия 5-6 «Вода»	
МАРТ	Задачи	Формировать навыки: -метания мяча в кольцо двумя руками от груди Упражнять в ведении мяча на месте правой и левой рукой; ведении мяча в движении Развивать: - меткость; смекалку; ловкость; - быстроту реакции Воспитывать: -организованность; - активность; - целеустремленность	Обогащать двигательный опыт: -в прокатывании мяча «змейкой» между предметами (кеглями); - бросать мяч вверх и ловить двумя руками после пяти хлопков в ладоши Упражнять в бросках мяча в кольцо произвольным способом и от груди Развивать: - быстроту реакции; ловкость; - меткость Воспитывать: - упорство; умение заниматься в коллективе; трудолюбие Профилактика плоскостопия	Совершенствовать навыки владения мячом в эстафетах; Развивать: - скорость; - ловкость; - меткость; - быстроту реакции Воспитывать: -дисциплину; - дух соперничества; - положительные эмоции;	
	Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3,	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, спиной вперед, с закрытыми глазами, «гусенички»;	Построение. Ходьба в колонне по одному, по коврику с крышечками, ребристой доске, боковыми приставными	Построение. Ходьба в колонне по одному, вращая руками вперед-назад, поднимая прямые ноги вперед, прыжки	

	Пр.-2	прыжки подскоками; бег с захлестом голени назад, обычный бег, перестроение в три колонны	шагами; прыжки на двух ногах с остановками; бег на носках, обычный бег, перестроение в две колонны	боковым галопом; бег широким шагом, обычный бег, перестроение в две колонны	
	Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7	С мячами Комплекс №3	С мячами Комплекс №4	Без предметов Комплекс №5	
	ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида	1. Броски мяча в кольцо произвольным способом 2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди 3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой 4. Ведение мяча в движении	1. Прокатывание мяча «змейкой» между предметами 2. Броски мяча вверх и ловля его после пяти хлопков в ладоши 3. Броски мяча в кольцо произвольным способом 4. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	Эстафеты в двух колоннах: 1. Бег с передачей мяча 2. Бег с мячом до щита с кольцами и броски мяча в кольцо 3. Бег с прокатыванием мяча «змейкой» между предметами	
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Колдунчики» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.142) Цель: развитие быстроты реакции	«Два и три» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр. 88) Цель: развитие внимательности	«Быстрее по местам» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.83) Цель: развитие ловкости	
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Ласковые слова для мамы»	«Летает-не летает» («Занимательная физкультура», стр. 170)	«Воздух, вода, земля»	
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Весна идет, весне - дорогу»	Занятия 3-4 «Путешествие в космос»	Занятия 5-6 «Будь природе другом»	Занятия 7-8 «Почва»

АПРЕЛЬ	Задачи	<p>Обогащать двигательный опыт: - в лазании по шведской стенке разноименным способом; - отжиматься от пола</p> <p>Упражнять в ходьбе с пролета на пролет шведской стенки</p> <p>Развивать: - ловкость; силу; быстроту</p> <p>Воспитывать: - дисциплину; волевые качества; чувство товарищества</p> <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>Обогащать двигательный опыт: - в лазании по шведской стенке одноименным способом;</p> <p>Упражнять в лазании по шведской стенке произвольным способом; отжимании от пола</p> <p>Развивать: - внимательность; - ловкость; силу</p> <p>Воспитывать: - упорство; умение заниматься в коллективе; трудолюбие</p>	<p>Совершенствовать навыки лазанья по шведской стенке в соревновательной форме</p> <p>Развивать: - скорость; - ловкость; - быстроту реакции</p> <p>Воспитывать: - дисциплину; - дух соперничества; - положительные эмоции и бодрое настроение</p>	<p>Формировать навыки прыжка в высоту с прямого разбега;</p> <p>- выполнения упражнений на гимнастической скамейке</p> <p>Упражнять в спрыгивании в глубину</p> <p>Развивать: - скорость; - ловкость; - координацию движений</p> <p>Воспитывать: - настойчивость; внимательность; - старательность</p>
	Вводная Дозировка 4-6 мин ХЗ, Б-2-3, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, по канату боковыми шагами, на высоких четвереньках; прыжки на двух ногах, перепрыгивая через гимнастические палки; бег «змейкой» за направляющим, обычный бег, перестроение в две колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, «раки», «гусенички», на внешних сторонах стопы, круговыми вращениями рук; прыжки на одной ноге поочередно; бег с выносом прямых ног вперед, обычный бег, перестроение в две колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, легким кружением вокруг себя, по двое, с закрытыми глазами, на четвереньках, прыжки боковым галопом; бег широким шагом, обычный бег, перестроение в две колонны	Построение. Ходьба в колонне по одному, на пятках, приставными шагами прямо, передвижение сидя на полу; прыжки подскоками; бег «змейкой» за направляющим, обычный бег, перестроение в две колонны
	Основная ОРУ Дозировка 6-7 мин К.у.-6-7	С гимнастическими палками Комплекс №7	Без предметов Комплекс №2	С флажками Комплекс №8	С использованием гимнастической скамейки Комплекс №10

	ОВД Дозировка 10-11 мин 3-4 вида	1. Лазанье по шведской стенке разноименным способом 2. Ходьба по шведской стенке, переходя с пролета на пролет 3. Отжимание от пола	1. Лазанье по шведской стенке одноименным способом 2. Лазанье по шведской стенке произвольным способом 3. Отжимание от пола	Эстафеты в двух колоннах: 1. Бег с лазаньем по шведской стенке до подвешенного колокольчика произвольным способом и обратно 2. Бег с прохождением по шведской стенке с пролета на пролет и обратно	1. Прыжки в высоту с прямого разбега 2. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, ползание по-пластунски 3. Спрыгивание со скам.
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Вышибалы» Цель: развитие меткости, ловкости	«Космонавты» Цель: развитие скорости, ловкости	«Караси и щука» (Сборник ПИ, стр.139) Цель: развитие скорости, ловкости	«Сделай фигуру» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр. 117) Цель: развитие памяти, быстроты реакции.
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Карлики и великаны»	Дыхательные упражнения	«Качалочка»	«Улитка» («Занимательная физкультура», стр. 174)

Подготовительная группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

	занятия				
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2 Диагностика детей	Занятия 3-4 Диагностика детей	Занятия 5-6 «Такая разная осень»	Занятия 7-8 «О настоящих мальчиках и настоящих девочках»
СЕНТЯБРЬ	Задачи	1.Собрать информацию о физической подготовленности детей в относительно небольших промежутках времени	1.Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности	Обогащать двигательный опыт: - в метании мешочка на дальность правой рукой из-за головы; Упражнять в беге на 30 м; прыжках в длину с места Развивать: - силу; - меткость; - скорость; - ловкость Воспитывать: - организованность; - активность; - чувство товарищества	Обогащать двигательный опыт: - в беге по прямой с поворотом на 10 м; Упражнять в подъеме туловища из положения лежа на выносливость; в наклоне вперед на гибкость Развивать: -- ловкость; - быстроту реакции; - выносливость; - гибкость Воспитывать: - организованность; - целеустремленность; - настойчивость
	Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой» по участку за инструктором, с высоким подниманием колен, легким кружением. Прыжки на двух ногах. Бег обычный в колонне по одному	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках, прохождение по массажным коврикам. Прыжки на двух ногах. Бег на носках по кругу.	Построение. Ходьба в колонне по одному, мелкими и широкими шагами, по двое; прыжки на двух ногах; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», перестроение в две колонны.	Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, боковыми приставными шагами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег в колонне по одному, построение в круг.
	Основная	Без предметов в	Без предметов в кругу (на	С гантелями	Без предметов

	ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7	кругу (на участке) Комплекс №2	участке) Комплекс №2	Комплекс №9	Комплекс №5
	ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	1. Бег 30 м 2. Броски мешочков на дальность 3. Бег 10 м с поворотом (5+5 м) и по прямой	1. Прыжки в длину с места 2. Наклоны туловища вперед из положения сидя 3. Подъем туловища в прямой сед из положения лежа на спине	1. Метание мешочков вдаль из-за головы 2. Бег на 30 м 3. Прыжки в длину с места	1. Бег по прямой на 10 м 2. Подъем туловища из положения лежа 3. Наклон вперед на гибкость
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Хитрая лиса» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.76) Цель: развитие ловкости, скорости	«Пятнашки» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.71) Цель: развитие выдержки, ловкости	«Ловишка с ленточками» Цель: развитие верткости	«Колдунчики» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.142) Цель: развитие меткости
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	Ходьба парами за инструктором по участку	«Ветер»	Ходьба по массажным коврикам	Ходьба в колонне по одному с заданиями: круговые вращения головой, сгибание-разгибание пальцев рук, вытянув их вперед, ходьба в полуприседе
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Этикет»	Занятия 3-4 «Наша родина - Россия»	Занятия 5-6 «Быт и труд русских людей»	Занятия 7-8 «Традиции и культура русского народа»
		Формировать навыки: метания мяча друг другу от груди Упражнять в	Обогащать двигательный опыт: - в метании мяча друг другу из-за головы; - в ведении мяча в движении,	Совершенствовать: изученные приемы владения мячом в эстафетах Развивать:	Продолжать обогащать двигательный опыт: - в выполнении стойки на лопатках; - в принятии исходного

ОКТАБРЬ	Задачи	<p>ведении мяча на месте; передаче мяча в парах снизу</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - быстроту реакции; - внимательность <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - уверенность в своих силах 	<p>изменяя направление</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча в воротики; отбивании мяча на месте</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - меткость; - быстроту реакции; - уверенность в своих силах <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельность; - умение работать в коллективе; - взаимопомощь 	<ul style="list-style-type: none"> - силу; - меткость; - скорость; - ловкость <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - чувство товарищества 	<p>положения в прыжках через скакалку;</p> <ul style="list-style-type: none"> -подпрыгивании до подвешенного предмета <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- ловкость; - смекалку; - выносливость; - гибкость <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - целеустремленность; - настойчивость
	Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с приседаниями по сигналу, сведением – разведением рук в стороны, прыжки подскоками; бег по двое,</p> <p>бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», перестроение в две колонны.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по канату, мелкими шагами;</p> <p>прыжки на двух ногах; бег с захлестом голени назад, бег в колонне по одному, с изменением направления, перестроение в 3 колонны.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, игровое упражнение «Найди свое место»; приставными шагами прямо;</p> <p>прыжки на одной ноге поочередно;</p> <p>бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», перестроение в четыре колонны.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, легким кружением вокруг себя, по ребристой доске, на пятках; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег «Буратино», бег в колонне по одному, перестроение в две колонны.</p>
	Основная ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7	С мячами Комплекс №3	С мячами Комплекс №4	Без предметов Комплекс №5	С ленточками Комплекс №6

	ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	1. Броски мяча вверх из разных исходных положений 2. Передача мяча друг другу от груди 3. Ведение мяча на месте 4. Передача мяча в парах снизу	1. Броски мяча друг другу из-за головы 2. Ведение мяча в движении с изменением направления 3. Прокатывание мяча в ворота 4. Отбивание мяча на месте	Эстафеты в двух колоннах: 1. Бег с мячом в руках 2. Бег с ведением мяча 3. Бег с прокатыванием мяча между предметами	1. Стойка на лопатках 2. Кувырок вперед 3. Прыжки на двух ногах через скакалку 4. Подпрыгивание до подвешенного предмета
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Горелки» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.121) Цель: развитие ориентировки в пространстве	«Мы веселые ребята» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.72) Цель: развитие ловкости	«Пустое место» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.121) Цель: развитие быстроты реакции	«Пятнашки» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр. 71) Цель: Развитие ловкости, скорости
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Вежливые слова»	Ходьба с положением рук за головой, в стороны, за спиной	«Тик-так» («Занимательная физкультура», стр. 172)	«Гусиная прогулка» («Занимательная физкультура», стр. 169)
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Удмуртия – мой край родной»	Занятия 3-4 «Природа родного края»	Занятия 5-6 «Город мой»	Занятия 7-8
		Формировать навыки: -выполнения упражнения «Мостик»; -захвата пальцами ног мелких предметов для	Обогащать двигательный опыт: - в прыжках в длину с места; -в преодолении полосы препятствий Упражнять в ходьбе по нестандартному	Формировать навыки: - прыжка в длину с разбега; Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; беге по двое Развивать:	

НОЯБЬ	Задачи	профилактики плоскостопия Упражнять: -в кувырке вперёд; -в прохождении по нестандартному оборудованию Развивать: -ловкость, -быстроту реакции, -внимание; -гибкость Воспитывать: -организованность; -активность; -уверенность в своих силах	оборудованию Развивать: - ловкость; - силу; - настойчивость; - уверенность в своих силах Воспитывать: -самостоятельность; - умение работать в коллективе; - взаимопомощь	- силу; - быстроту; - скорость; - ловкость Воспитывать: - организованность; - активность; - чувство товарищества	
	Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с приседаниями по сигналу, сведением – разведением рук в стороны, прыжки подскоками; бег по двое, бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», перестроение в две колонны.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по канату, мелкими шагами; прыжки на двух ногах; бег с захлестом голени назад, бег в колонне по одному, с изменением направления, перестроение в 3 колонны.	Построение. Ходьба в колонне по одному, игровое упражнение «Найди свое место»; приставными шагами прямо; прыжки на одной ноге поочередно; бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», перестроение в четыре колонны.	
	Основная ОРУ	С гимнастическими палками	Без предметов Комплекс №5	С флажками Комплекс №8	

	Дозировка 7-8 мин К.у.-7	Комплекс №7			
	ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	1. Упражнение «Мостик» 2. Захват пальцами ног мелких предметов 3. Кувырок вперед 4. Ходьба по нестандартному оборудованию	1. Прыжки в длину с места 2. Преодоление полосы препятствий: по туннелю, сквозь обручи, с пролета на пролет гимнастической скамейки, на четвереньках между предметами 3. Ходьба по ребристой доске	1. Прыжки в длину с разбега 2. Прыжки на двух ногах на месте 3. Бег по двое по кругу	
	ПИ Дозировка 5-6 мин	Удмуртская народная игра «Небыльток» Цель: воспитание патриотических чувств	«У медведя во бору» («Занимательная физкультура», стр. 185) Цель: развитие ловкости, скорости	«Карусель» («Занимательная физкультура», стр. 177) Цель: развитие двигательных навыков	
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Узнай, кто позвал»	Ходьба с положением рук за головой, в стороны, за спиной	«Запрещенное движение»	
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2 «Азия»	Занятия 3-4 «Зима»	Занятия 5-6 «Новый год в разных странах»	Занятия 7-8
		Обогащать двигательный опыт: - в выполнении упражнения на гимнастической	Обогащать двигательный опыт: - в прыжках в высоту с прямого разбега; Упражнять в ходьбе по	Совершенствование прыжка в высоту в соревновательной форме Развивать: - силу;	

ДЕК АБРЬ	Задачи	скамейке (по - пластунски, сидя); - Упражнять в подлезании под гимнастической скамейкой; спрыгивании с гимнастической скамейки Развивать: - ловкость; - быстроту;	канату; подпрыгивании до подвешенного предмета Развивать: - ловкость; - силу; - быстроту; - Воспитывать: -самостоятельность; - умение работать в коллективе;	- быстроту; - скорость; - ловкость Воспитывать: - организованность; - активность; - чувство товарищества		
	Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с приседаниями по сигналу, сведением – разведением рук в стороны, прыжки подскоками; бег по двое, бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», перестроение в две колонны.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, «гусенички», на внешних сторонах стопы; прыжки на двух ногах; бег с захлестом голени назад, бег в колонне по одному, с изменением направления, перестроение в три колонны.	Построение. Ходьба в колонне по одному, на четвереньках по туннелю, сидя на полу (на поезде), широкими шагами (с кочки на кочку). Прыжки на двух ногах через овраг. Легкий бег с разведением рук в стороны (на самолете). Обычный бег.		
	Основная ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7	С использованием гимнастических скамеек Комплекс №10	Без предметов Комплекс №2	С ленточками Комплекс №6		
	: ОВД	1. Упражнения на гимнастической	1. Прыжки в длину с прямого разбега	Прыжки в длину с разбега в соревновательной форме		

	Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	скамейке (по-пластунски, сидя) 2. Подлезание под гимнастической скамейкой 3. Спрыгивания с гимнастической скамейки на мат	2. Ходьба по канату 3. Подпрыгивание до подвешенного предмета		
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Вышибалы» Цель: развитие меткости	«Два Мороза» «Спортивные занятия на открытом воздухе», стр.160) Цель: развитие мышления, воображения	«Снежная королева» («Занимательная физкультура», стр. 184) Цель: развитие внимательности, ловкости	
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Слушай команду»	Ходьба с положением рук за головой, в стороны, за спиной	«Необычный художник» («Занимательная физкультура», стр. 171)	
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1	2	3	4	5
	Номер занятия		Занятия 3-4 «Африка»	Занятия 5-6 «Австралия»	Занятия 7-8 «Америка»
ЯНВАРЬ	Задачи		Продолжать знакомить с техникой безопасности при работе с лыжами; Упражнять в поворотах на лыжах на месте; ходьбе на лыжах ступающим шагом Развивать: - ловкость; - силу; - быстроту;	Продолжать формировать навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом Развивать: - силу; - быстроту; - скорость;	Познакомить: - с правильным выполнением спускаться на лыжах с небольшого склона; - подъёмом в горку на лыжах «лесенкой» Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом Развивать:

			<p>- Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность; - умение работать в коллективе; - уверенность в своих силах 	<ul style="list-style-type: none"> - ловкость <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - целеустремленность 	<ul style="list-style-type: none"> - силу; - смекалку; - скорость; <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - трудолюбие; - упорство; - чувство товарищества
	<p>Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2</p>		<p>Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг садика, приставными боковыми шагами, легким кружением. Обычный бег.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, спиной вперед, широкими шагами. Легкий бег.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, заданиями для рук, по двое. Обычный бег.</p>
	<p>Основная ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7</p>		<p>В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №</p>	<p>В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №</p>	<p>В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №</p>
	<p>ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты на лыжах на месте 2. Ходьба на лыжах ступающим шагом по проложенной лыжне 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на лыжах скользящим шагом 2. Ходьба на лыжах ступающим шагом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спуски на лыжах с небольшого склона 2. Поднимание в горку на лыжах «лесенкой» 3. Ходьба на лыжах скользящим шагом
	<p>ПИ Дозировка 5-6 мин</p>		<p>«Мы веселые ребята» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.110) Цель: развитие двигательных навыков</p>	<p>«Мороз – Красный нос» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.97) Цель: развитие умения увертываться</p>	<p>«Берегись, заморозу!» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.96) Цель: развитие ловкости, скорости</p>
	<p>Заключительная часть Дозировка 3-4 мин</p>		<p>Ходьба с положением рук за головой, в стороны, за спиной</p>	<p>Чистка и уход за лыжами</p>	<p>Чистка и уход за лыжами</p>

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	1	2	3	4	5
	Номер занятия	Занятия 3-4 «Как жили наши предки»	Занятия 3-4 «Труд человека»	Занятия 5-6 «Изобретения и достижения человека»	Занятия 7-8 «Славные люди России»
ФЕВРАЛЬ	Задачи	<p>Формировать навыки Ходьбы на лыжах попеременным душажным ходом Упражнять в подъемах и спусках на лыжах с небольшого склона Развивать: - ловкость; - скорость; - быстроту; - Воспитывать: - самостоятельность; - взаимопомощь; - старательность</p>	<p>Формировать навыки подъёма в горку на лыжах «елочкой» Упражнять в поворотах на лыжах на месте; ходьбе на лыжах ступающим шагом Развивать: - ловкость; - силу; - быстроту; - Воспитывать: - самостоятельность; - умение работать в коллективе; - уверенность в своих силах</p>	<p>Обогащать двигательный опыт -в ходьбе на лыжах произвольным способом с преодолением препятствий Упражнять в подъемах на лыжах «елочкой» Развивать: - внимательность; - смекалку; - скорость; - ловкость Воспитывать: - организованность; - активность; - целеустремленность</p>	<p>Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах в соревновательной форме Развивать: - быстроту; - внимательность; - скорость Воспитывать - дух соперничества; - стремление к победе; - чувство товарищества</p>
		<p>Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг садика, приставными боковыми шагами, легким кружением. Обычный бег</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному вокруг садика, приставными шагами прямо, в полуприседе. Обычный бег</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, спиной вперед, широкими шагами. Легкий бег</p>

	Основная ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №	В кругу Ходьба до склада и надевание лыж Комплекс №
	ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	1. Ходьба на лыжах попеременным двушажным ходом 2. Подъемы и спуски на лыжах с небольшого склона	1. Поднимание в горку на лыжах «елочкой» 2. Повороты на лыжах на месте 3. Ходьба на лыжах по лыжне ступающим шагом	1. Ходьба на лыжах произвольным способом с преодолением препятствий 2. Подъем в горку на лыжах «елочкой»	Эстафеты в двух колоннах: 1. Бег на лыжах до лыжных палок и обратно 2. Бег «змейкой» между лыжными палками
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Два Мороза» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.102) Цель: развитие внимательности, быстроты реакции	«Пустое место» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.109) Цель: развитие двигательных навыков	«Ловишки» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.167) Цель: развитие умения увертываться	Награждение победителей и чаепитие в группе
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами	Чистка и уход за лыжами
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 3-4 «Мама дорогая»	Занятия 3-4 «Воздух вокруг нас»	Занятия 5-6 «Всем нужна вода»	
		Формировать навыки: - забрасывания мяча в кольцо двумя руками - ведения мяча с	Формировать навыки: - забрасывания мяча в кольцо двумя руками из-за головы; - отбивания мяча на месте с усложненными элементами Упражнять в передаче мяча	Закреплять навыки: - лазания по гимнастической стенке разноименным способом; - прохождении по наклонной доске на двух	

МАРТ	Задачи	<p>изменением направления</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча между предметами; бросках мяча друг другу произвольным способом</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - меткость; - внимательность; - Воспитывать: - активность; - взаимопомощь; - старательность 	<p>из рук в руки; обводке мяча «змейкой» между ногами</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - смекалку; - быстроту реакции; - Воспитывать: - самостоятельность; - умение работать в коллективе; - уверенность в своих силах <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>ногах</p> <p>Упражнять в переходе с пролета на пролет гимнастической стенки; беге «змейкой»</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - внимательность; - скорость; <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - целеустремленность 	
	Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, внешних сторонах стопы, «паучки».</p> <p>Прыжки боковым галопом. Бег широким шагом. Обычный бег.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, ребристой доске, массажным коврикам со следами, с шипами, крышечками.</p> <p>Прыжки подскоками. Бег «Буратино». Обычный бег.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, спиной вперед, «гусенички», на четвереньках. Прыжки на двух ногах с остановками. Бег с захлестом голени назад. Обычный бег.</p>	
	Основная ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7	ОРУ с мячами Комплекс №3	ОРУ с мячами Комплекс №4	ОРУ без предметов Комплекс №55	
	ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	<p>1. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>2. Ведение мяча в</p>	<p>1. Броски мяча в кольцо двумя руками от головы</p> <p>2. Отбивание мяча на месте с усложненными элементами</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом</p> <p>2. Ходьба по наклонной</p>	

		движении с изменением направления 3. Прокатывание мяча между предметами 4. Броски мяча друг другу произвольным способом	3. Передача мяча из рук в руки 4. Обводка мяча «змейкой» между ногами	доске 3. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки 4. Бег «змейкой» между предметами	
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Колдунчики» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.142) Цель: развитие быстроты реакции	«Два и три» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр. 88) Цель: развитие внимательности	«Акула и рыбки» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.142) Цель: развитие быстроты реакции	
	Заключительная часть Дозировка 3-4 мин	«Ласковые слова для мамы» («Занимательная физкультура», стр.169)	«Летает-не летает» («Занимательная физкультура», стр.170)	«Море волнуется»	
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 3-4 «Красавица весна»	Занятия 3-4 «Путешествие в космос»	Занятия 5-6 «Будь природе другом»	Занятия 7-8 «Права и правила»
АПРЕЛЬ	Задачи	Совершенствование изученных приемов в лазании; ходьбе по наклонной доске Развитие: - силы; - быстроты; - скорости;	Познакомить - с выполнением прыжка в высоту способом «ножницы»; - выполнением упражнения «Уголок» на гимнастической стенке Упражнять в выполнении упражнений «Стрелка»,	Обогащать двигательный опыт -в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине; - в подлезании под гимнастической скамейкой	Формировать навыки - выполнения переката из положения сидя; - метать мешочки в цель - Упражнять в переворотах в стороны; в кувырке вперед Развивать:

		<ul style="list-style-type: none"> - ловкости <p>Воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованности; - упорности; - чувства товарищества <p>Профилактика плоскостопия</p>	<p>«Ласточка»</p> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - скорость; - гибкость; - быстроту реакции; <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность; - умение работать в коллективе; - уверенность в своих силах 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с мешочком на голове; в ползании по гимнастической скамейке по-пластунски <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - внимательность; - гибкость; - смекалку <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованность; - активность; - целеустремленность 	<ul style="list-style-type: none"> - ловкость; - быстроту реакции; - меткость; - смекалку <p>Воспитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - настойчивость; - трудолюбие; - умение работать в коллективе; <p>Профилактика плоскостопия</p>
	<p>Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2</p>	<p>Построение. Сегодня отправимся в путешествие в морское царство. Ходьба в колонне по одному, широкими шагами через лужи, на пятках по глине, по лужайке (массажному коврику), по мостику (канату) боковыми приставными шагами. Прыжки по проталинкам (с обруча в обруч). Бег «змейкой» между «деревьями». Обычный бег. Перестроение в две</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на внешних сторонах стопы, спиной вперед, «паучки», на четвереньках. Прыжки через мешочки на двух ножках. Бег широким шагом. Обычный бег. Перестроение в три колонны.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, игровое упражнение «Изобрази предмет на картине». Прыжки боковым галопом. Бег по двое. Обычный бег. Перестроение в четыре колонны.</p>	<p>Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках и пятках, по массажному коврику с пуговицами, деревянными палочками, канату. Прыжки подскоками, на одной ноге поочередно. Бег «Буратино». Обычный бег. Перестроение в две колонны.</p>

		колонны.			
	Основная ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7	С ленточками Комплекс №6	ОРУ без предметов Комплекс №5	С гантелями Комплекс №9	Без предметов Комплекс №2
	ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	1. Поднимаемся на корабль. Лазанье по гимнастической стенке 2. Побежали по палубе между якорями. Бег «змейкой» между кеглями 3. Поднимаемся на верхнюю палубу. Ходьба по наклонной доске 4. Спускаемся в воду. Переход с пролета на пролет гимнастической стенки спрыгивание в воду (на мат)	1. Прыжки в высоту способом «ножницы» 2. Упражнение «Уголок» 3. Упражнение «Стрела» 4. Упражнение «Ласточка»	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине 2. Подлезание под гимнастической скамейкой 3. Ходьба в колонне по одному с мешочками на голове 4. Ползание по гимнастической скамейке по - пластунски	1. Перекаты на спину из положения сидя на полу 2. Метание мешочка в цель (корзины) 3. Перевороты в стороны. 4. Кувырок вперед
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Гроза» («Спортивные занятия на открытом воздухе» стр.138)	«Ловишка с ленточками» Цель: развитие верткости	«Охотники и звери» Цель: развитие меткости	«Быстрее по местам» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.83) Цель: развитие ловкости
	Заключительная часть	«Экскаватор» («Занимательная	«Кричалки, шепталки, молчалки»	Загадки про животных	Ходьба парами с заданиями

	Дозировка 3-4 мин	физкультура», стр.168)			
Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2 «День Победы»	Занятия 3-4 «Моя семья»	Занятия 5-6 Диагностика детей	Занятия 7-8 Диагностика детей
МАЙ	Задачи	Совершенствовать изученные приемы в беге, прыжках, метании в зачетной форме Развивать: - ловкость; - скорость; - меткость - быстроту реакции; - внимательность; - смекалку Воспитывать: - организованность; - активность; - уверенность в своих силах; - целеустремленность; - настойчивость	Совершенствовать изученные приемы в гибкости, выносливости, ловкости Развивать: - ловкость; - гибкость; - выносливость; - быстроту реакции; Воспитывать: -самостоятельность; - умение работать в коллективе; - взаимопомощь; - взаимоподдержку	1.Собрать информацию о физической подготовленности детей в относительно небольших промежутках времени	1.Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности
	Вводная Дозировка 4-6 мин Х- 4, Б-3-4, Пр.-2	Построение. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с	Построение. Ходьба в колонне по одному, на носках, по канату, мелкими шагами;	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба «змейкой» по участку за инструктором, с	Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и пятках, прохождение по массажным

		приседаниями по сигналу, сведением – разведением рук в стороны, прыжки подскоками; бег по двое, бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Стоп!», перестроение в две колонны.	прыжки на двух ногах; бег с захлестом голени назад, бег в колонне по одному, с изменением направления, перестроение в три колонны.	высоким подниманием колен, легким кружением. Прыжки на двух ногах. Бег обычный в колонне по одному	коврикам. Прыжки на двух ногах. Бег на носках по кругу
	Основная ОРУ Дозировка 7-8 мин К.у.-7	Без предметов Комплекс №5	С гантелями Комплекс №9	Без предметов в кругу (на участке) Комплекс №2	Без предметов в кругу (на участке) Комплекс №2
	ОВД Дозировка 11-12 мин 4-5 видов	1. Прыжки в длину с места 2. Бег на 30 м с учетом времени 3. Метание мешочков на дальность	Эстафеты: 1. Броски мяча друг другу из-за головы 2. Ведение мяча с изменением направления 3. Прокатывание мяча в воротики 4. Отбивание мяча на месте	1. Бег 30 м 2. Броски мешочков на дальность 3. Бег 10 м с поворотом (5+5 м) и по прямой	1. Прыжки в длину с места 2. Наклоны туловища вперед из положения сидя 3. Подъем туловища в прямой сед из положения лежа на спине
	ПИ Дозировка 5-6 мин	«Пожарные на учении» («Занимательная физкультура», стр.183) Цель: развитие скорости, внимательности	«Найди себе пару» («Занимательная физкультура», стр.182) Цель: развитие ловкости	«Кошка и мышка» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.72) Цель: развитие внимательности	«Удочка» («Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» стр.78) Цель: развитие прыгучести
	Заключительная часть	Марш под военную песню с флажками	«Великаны и гномы»	Ходьба парами за инструктором по участку	«Ветер»

	Дозировка 3-4 мин				
--	----------------------	--	--	--	--

2.3 Перспективное планирование образовательной деятельности по «Реализация регионального компонента

Младшая группа (3-4года):

- Русская народная игра «Большая карусель»;
- Русская народная игра «Курочка – хохлатка»

Средняя группа (4-5лет):

- Марийская народная игра «Биляша»
- Мордовская народная игра Котел (Котелсо налксема.)
- Татарская народная игра Продаем горшки (Чулмак уены)

Старшая группа (5-6лет):

- Русская народная игра «Посигутки»
- Татарская народная игра «Лисички и курочки» (Тельки хам тавыклар)
- Башкирская народная игра «Липкие пеньки» (Йэбешкэк букэндэр
- фестиваль народных игр (русские, удмуртские, татарские)
- зимние малые Олимпийские игры (лыжи, биатлон)
- зарядка с чемпионом

Подготовительная группа (6-7 лет):

- Русская народная игра «Горелки с платком»
- Башкирская народная игра «Юрта»
- Чувашская народная игра «Хищник в море»
- соревнование «Быстрые, ловкие, смелые» с народным героем Лопшо Педунем
- фестиваль народных игр (русские, удмуртские, татарские)
- малые Олимпийские игры с включением видов спорта, культивируемых в Саратовской области(лыжи,биатлон, гимнастика)
- спортивный праздник «На спортсменов равняйся!», посвященный известным спортсменам Саратовской области

2.4. Перспективное планирование по взаимодействию педагогов по физической культуре с семьями воспитанников.

В младшей группе от 3 до 4 лет

№	месяц	мероприятие	цель
1	сентябрь	Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год».	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями. Дать рекомендации к выбору одежды и обуви для занятий физкультурой.
2	октябрь	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников	Познакомить родителей с результатами диагностики физического развития воспитанников.
3	ноябрь	Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Повысить компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения.
4	декабрь	Оформление информационного стенда «Активный детский отдых зимой»	Побуждать родителей к организации активного детского отдыха в зимний период.
5	январь	Конкурс «Снежные фантазии»	Привлечь родителей к созданию снежных построек на участке ДОУ.
6	февраль	Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.
7	март	Фотовыставка «Мы мороза не боимся».	Пропаганда здорового образа жизни семей воспитанников.
8	апрель	«Наши достижения» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях
9	май	Консультация «Закаливание детей летом»	Дать рекомендации по закаливанию детей в летний период.

В средней группе от 5-7 лет

№	месяц	мероприятие	цель
1	сентябрь	Фотовыставка «Лето, солнце, спорт и я».	Пропаганда здорового образа жизни семей воспитанников.
2	октябрь	Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями. Напомнить требования к одежде для занятий физкультурой. Познакомить с результатами диагностики физического развития воспитанников.
3	ноябрь	Консультация «Зарядка - это весело.»	Продолжать повышать компетентность родителей в вопросах приобщения к ЗОЖ.
4	декабрь	конкурс «Снежные фантазии»	Привлечь родителей к созданию снежных построек на участке ДОУ.
5	январь	Неделя зимних игр и развлечений. Зимний поход.	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
6	февраль	Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности
7	март	Фотовыставка «Мы мороза не боимся»	Пропаганда здорового образа жизни семей воспитанников
8	апрель	Наши достижения. Открытое занятие	Продемонстрировать родителям достижения детей в области «Физическое развитие»
9	май	Консультация «Закаливание детей летом»	Продолжать повышать компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

2.5 Содержание коррекционно-развивающей работы.

В детском саду воспитывается 3 ребенка с ОВЗ. Для них составлены и реализуются адаптированные образовательные программы для детей с тяжелыми нарушениями речи (средняя группа №12, старшая группа №7) и для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (ребенок 1 группы раннего возраста №6). Дети осваивают раздел физическое развитие наравне с нормативными детьми.

III Организационный раздел

3.1. Примерный перечень оборудования для формирования развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале

В ДОУ имеются совмещенный музыкально-спортивный зал, предназначенный для проведения физкультурных занятий, праздников, развлечений, проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований. Площадь зала 110 кв. м.

Для проведения занятий по физическому развитию на воздухе имеется спортивная площадка.

Примерный перечень оборудования и средств обучения.

Наименование оборудования	ед. изм.	кол-во
Балансиры разного типа	шт.	4
Брусья навесные для гимнастической стенки	шт.	1
Воланы для игры в бадминтон	шт.	4
Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2 ворот с сетками)	шт.	1
Гимнастическая палка пластмассовая	шт.	По кол-ву детей в группе
Гимнастическая стенка	шт.	2
Гимнастический коврик	шт.	По кол-ву детей в группе
Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	шт.	1
Дорожка гимнастическая	шт.	1
Дорожка для прыжков в длину	шт.	1
Доска гладкая с зацепами	шт.	1
Доска наклонная	шт.	1
Доска с ребристой поверхностью	шт.	1
Дуга большая	шт.	2
Дуга малая	шт.	2
Дуги для подлезания	шт.	10
Жилетка игровая	шт.	20
Защитная сетка на окна	шт.	по кол-ву окон

Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	шт.	1
Канат для перетягивания	шт.	2
Канат подвесной для лазания	шт.	2
Клюшки	шт.	15
Коврик массажный	шт.	12
Кольца гимнастические	шт.	1
Кольцеброс	шт.	2
Кольцо баскетбольное	шт.	2
Кольцо мягкое	шт.	10
Кольцо плоское	шт.	10
Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	шт.	1
Комплект гантелей	шт.	10
Комплект детских тренажеров	шт.	1
Комплект оборудования для соревнований и спартакиад	шт.	1
Консоль пристенная для канатов и шестов	шт.	1
Конус с втулкой, палкой и флажком	шт.	10
Корзинка для мячей	шт.	4
Лабиринт составной из нескольких секций	шт.	1
Лента гимнастическая	шт.	По кол-ву детей в группе
Лыжи (комплект с креплениями и палками)	шт.	По кол-ву детей в группе
Массажный ролик	шт.	10
Мат гимнастический (стандартный)	шт.	2
Мат гимнастический прямой	шт.	2
Мат гимнастический складной	шт.	2
Мат с разметками	шт.	4
Мягкая "кочка" с массажной поверхностью (комплект из 4 шт.)	шт.	4
Мяч баскетбольный	шт.	2
Мяч гимнастический	шт.	4
Мяч для метания	шт.	20
Мяч для мини-баскетбола	шт.	4
Мяч набивной (0,5 кг)	шт.	4

Мяч набивной (медбол)	шт.	4
Мяч физиоролл	шт.	2
Мяч футбол (диаметр не менее 65 см)	шт.	4
Мяч футбольный	шт.	2
Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	шт.	6
Набор разноцветных кеглей с битой	шт.	2
Набор спортивных принадлежностей - кольцо малое (10 - 12 см), лента короткая (50 - 60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	шт.	6
Нагрудные номера	шт.	40
Насос для накачивания мячей	шт.	1
Настенная лесенка (шведская стенка)	шт.	4
Обруч (малого диаметра)	шт.	20
Обруч (среднего диаметра)	шт.	20
Палка гимнастическая деревянная	шт.	По кол-ву детей в группе
Палочка эстафетная	шт.	4
Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)	шт.	1
Перекладина навесная универсальная	шт.	1
Портативное табло	шт.	1
Прыгающий мяч с ручкой	шт.	2
Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	шт.	15
Ролик гимнастический	шт.	10
Свисток	шт.	1
Секундомер	шт.	1
Секундомер (электронный)	шт.	1
Серсо (комплект для игры)	шт.	2
Система для перевозки и хранения мячей	шт.	1
Скакалка (взрослая)	шт.	2
Скакалка детская	шт.	По кол-ву детей в группе
Скамейка гимнастическая универсальная	шт.	6
Стеллаж для инвентаря	шт.	1
Степ платформа	шт.	15
Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	шт.	2
Стойка для гимнастических палок	шт.	1

Стойки для прыжков в высоту (комплект)	шт.	2
Султанчики для упражнений	шт.	50
Сухой бассейн с шарами для зала	шт.	1
Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	шт.	1
Тележка или стенд для спортивного инвентаря	шт.	1
Турник (перекладина высокая)	шт.	2
Ферма для щита баскетбольного	шт.	1
Фишки конусы	шт.	10
Флажки разноцветные (атласные)	шт.	50
Шайбы	шт.	15
Щит баскетбольный	шт.	1
Щит для метания в цель навесной	шт.	2
Эспандеры кистевые (детские)	шт.	По кол-ву детей в группе
Музыкальный центр	шт.	1
Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	шт.	1
Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)	шт.	1
Кресло педагога	шт.	1
Многофункциональное устройство/принтер	шт.	1
Стол педагога	шт.	1
Шкаф для одежды	шт.	1
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н)	шт.	1
Грабли для песка	шт.	1
Комплект поливалентных матов и модулей	шт.	1
Лыжный комплект взрослый	шт.	1
Набор для игры в шахматы	шт.	4
Набор для игры в шашки	шт.	4
Пьедестал разборный	шт.	1
Рулетка	шт.	2

Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	По количеству приборов и окон	
Стеллаж для инвентаря	шт.	1
Стеллаж для лыж	шт.	1
Флажки для разметки лыжной трассы	шт.	20
Часы с пульсометром и шагомером	шт.	2
Шахматные часы	шт.	4
Шкаф для сушки лыжных ботинок	шт.	1
Шкаф-локер для инвентаря	шт.	1

