

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета МАДОУ д/с № 79,
утверждена приказом заведующего
на текущий учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Калининграда детского сада № 79
по образовательной области «Физическое развитие».**

Физическая культура.

Нормативный срок освоения: 5 лет

Разработчики программы:
Сафонова Н.Л., инструктор по
физической культуре

1.1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Основные цели и задачи

Цель программы — воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Третий год жизни. 1-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. 2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. - Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

3. Тематический план

Первая младшая группа

Сентябрь

Задачи	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие, умение ползать, ходить, меняя направление на определенный сигнал, приучать бегать, а разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, бросать предмет на дальность правой левой рукой под веревку			
1-я часть вводная	Свободная ходьба, ходьба врассыпную и бег за инструктором, чередование, ходьба и бег между стульями			
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика • Ходьба по дорожке шириной 35-30 см (между двух длинных веревок) к кукле 	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика • Ползание на четвереньках к игрушке (4-6 м) к собачке 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по ребристой дорожке • Вхождение и схождение со скамейки 	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках, подползти под веревку, доползти до игрушки • Подлезание под веревку • Бросание на дальность мяча
3-я часть: Подвижные игры	« Бегите ко мне»	« Догоните меня»»	« В гости к куклам»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	Ходьба за педагогом	Ходьба за педагогом вместе с куклой	Спокойная ходьба

Октябрь

Задачи	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу, учить бросать в горизонтальную цель, знакомство с прыжком вперед на 2-х ногах, учить ходить по гимнастической скамейке, бросанию из за головы двумя руками, от груди, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, координации движения			
1-я часть вводная	Ходьба и бег чередование, остановка на сигнал, бег врассыпную			
Неделя	1	2	3	4

2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> Лазание по гимнастической стенке Ходьба по ребристой дорожке Прокатывание мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки через веревку на 2-х ногах Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из за головы 	<ul style="list-style-type: none"> Бросание мяча двумя руками на дальность Прыжки в длину с места через веревку Бросание мяча на дальность от груди Прокатывание мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Бросание на дальность мяча от груди Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске вверх, вниз
3-я часть: Подвижные игры	«Догоните мяч»	«Бегите ко мне»	« Через ручеек »	« Солнышко и дождик»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	Спокойная ходьба враспынную	Ходьба парами	Спокойная ходьба на носках

Ноябрь

Задачи	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе, в ползание на четвереньках. Катание мяча под дугу, развивать глазомер, чувство равновесия, воспитывать умение слышать сигналы, реагировать на них, сдерживать себя. Совершенствовать прыжок в длину с места на 2-х ногах, приучать соблюдать определенное направление, закреплять умение реагировать на сигнал			
1-я часть вводная	Ходьба и бег чередование, остановка на сигнал, бег враспынную, ходьба и бег между предметами (стульями), построение в круг			
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> Метание на дальность правой левой рукой Прыжки в длину с места перешагивание через препятствие Катание мячей Перешагивание через предметы 	<ul style="list-style-type: none"> Метание мешочков на дальность правой левой рукой Ходьба по ребристой дорожке ползание на четвереньках до рейки Подлезание под рейку Прыжки в длину с места через веревку 	<ul style="list-style-type: none"> Метание в горизонтальную цель правой левой рукой прыжки в длину с места Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца 	<ul style="list-style-type: none"> Ходьба по ребристой дорожке Прыжки в длину с места через 2 веревки Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места через 2 веревки
3-я часть: Подвижные игры	« Догоните меня»	«Догоните мяч»	« Солнышко и дождик»	« Воробышки и

				автомобиль»
Малоподвижные игры	«Кто тише»	Ходьба со сменной темпа	Ходьба обычным шагом в чередование с ходьбой на носках	Спокойная ходьба на носках

Декабрь

Задачи	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по ребристой дорожке, в бросание мяча в горизонтальную цель, совершенствовать навык бросания мяча из за головы, выполнять бросок только по сигналу, согласовывать свои действия со своими товарищами, воспитывать смелость, выдержку, и внимание закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве			
1-я часть вводная	Ходьба и бег чередование в колонне по одному, остановка на сигнал, бег враспынную, ходьба и бег между предметами (обручами), построение в кругу			
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> • Метание на дальность правой левой рукой • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке • Ходьба по ребристой дорожке • Бросание и ловля мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой • Ходьба по гимнастической скамейке • прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки • Лазание по гимнастической стенке любым способом 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча на дальность из за головы • Прыжки в длину с места на 2-х ногах • Ходьба по гимнастической скамейке • Ползание на четвереньках и подлезание под рейку 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мешочка на дальность правой левой рукой • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке • Ходьба по ребристой дорожке • Прыжки в длину с места на 2-х ногах
3-я часть: Подвижные игры	«Поезд»	«Самолеты»	«Пузырь»	« Птички в гнездышках»
Малоподвижные игры	Ходьба друг другом	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба змейкой	«Кто тише»

Январь

Задачи	Учить детей катить мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катание мяча, учить дружно, играть, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать глазомер, учить катать мяч друг другу, упражнять в метании на дальность
---------------	---

1-я часть вводная	Ходьба и бег чередование в колонне по одному с бегом в разные стороны, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег между предметами (обручами), построение в кругу			
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> • Катание мяча в воротцах • Лазание по гимнастической стенке • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке • Бросание мешочков в горизонтальную цель 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мешочков с песком правой левой рукой в горизонтальную цель • Прыжки в длину с места на 2-х ногах • Ползание на четвереньках и подлезание под дугу • Ходьба по гимнастической скамейке 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мешочка на дальность правой левой рукой • Прыжки в длину с места на 2-х ногах • Ходьба по гимнастической скамейке • Бросание мешочков с песком правой левой рукой в горизонтальную цель 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мешочка на дальность правой левой рукой • Ползание на четвереньках и подлезание под рейку • Ходьба по гимнастической скамейке потом спрыгнуть • Ходьба на четвереньках между 2 параллельными веревками • Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь
3-я часть: Подвижные игры	«Догоните меня»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	«Жуки»
Малоподвижные игры	«Найди себе пару»	Ходьба змейкой	Ходьба по кругу	«Найди где, спрятана, а кукла»

Февраль

Задачи	Учить детей катить мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из за головы, согласовывать свои движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку, внимание, помогать друг другу, упражнять в прыжках в длину с места, подпрыгивать, продолжать учить ходить по гимнастической скамейке			
1-я часть вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями,, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег между предметами (кубиками), построение в кругу			
Неделя	1	2	3	4

2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> Катание мяча в воротцах через 2 -3 дуги Метание вдаль двумя руками из-за головы мяча ползание на четвереньках до рейки и подлезание под нее Прыжки в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> Бросание в горизонтальную цель мешочков с песком правой левой рукой прыжки в длину с места на 2-х. ногах, стоя у веревки Бросание мяча педагогу и ловля его Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Ходьба по ребристой дорожке 	<ul style="list-style-type: none"> ползание на четвереньках по гимнастической скамейке подпрыгнуть вверх и коснуться колокольчика Ходьба, переступая кубики ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу 	<ul style="list-style-type: none"> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть прыжки в длину с места Ходьба по гимнастической скамейке руки в сторону Катание мяча под дугу
3-я часть: Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Кот и мышки»	«Догоните меня»	«Поезд»
Малоподвижные игры	«Кто тише»	Ходьба на носках	Ходьба в рассыпную	Ходьба с остановкой по сигналу

Март

Задачи	Учить детей метанию на дальность двумя руками из за головы, и катание в воротца, приучать сохранять направление при метание, и катание мяча закреплять умение бросать на дальность из за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развивать чувство равновесия, учить играть дружно, помогать друг другу			
1-я часть вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между обручами,, остановка на сигнал, бег в рассыпную, ходьба и бег змейкой			
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> Катание мяча в воротцах через 2 -3 дуги Бросание мяча на дальность из-за головы Ходьба по гимнастической скамейке, в 	<ul style="list-style-type: none"> Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой ползание на четвереньках до рейки, подлезание 	<ul style="list-style-type: none"> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке метение на дальность правой и левой рукой Ходьба по 	<ul style="list-style-type: none"> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места Ходьба на четвереньках

	конце спрыгнуть <ul style="list-style-type: none"> Бросание мяча на дальность из-за головы 	под нее <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Ходьба по ребристой дорожке 	шнуру <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места на 2-х ногах 	друг за другом <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мешочков в горизонтальную цель
3-я часть: Подвижные игры	«Кошка мышки»	«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную)	«Солнышко и дождик»	«Мой веселый звонкий мяч»
Малоподвижные игры	Ходьба обычным шагом и носках	Ходьба в колонне по одному	Ходьба гурьбой	Ходьба с остановкой по сигналу

Апрель

Задачи	Закреплять у детей ходить по гимнастической скамейке, прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, соразмерять бросок в цель, приучать реагировать на сигнал, учить играть дружно, катать мяч друг другу, бросать мяч из за головы			
1-я часть вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между обручами,, остановка на сигнал, бег врассыпную, ходьба и бег змейкой			
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> Бросание мяча педагогу и ловля его Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыжки с нее Прыжки в длину с места на 2-х ногах Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 	<ul style="list-style-type: none"> Бросание на дальность мяча из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь бросание мяча вверх и вниз через сетку Ходьба по ребристой дорожке 	<ul style="list-style-type: none"> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание и ловля мяча Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыжки с нее Бросание мяча на дальность от груди 	<ul style="list-style-type: none"> Метание мяча на дальность Прыжки в длину с места на 2-ногах через 2 параллельные веревки Ходьба по ребристой дорожке Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой
3-я часть: Подвижные игры	«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную)	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	«Мой веселый звонкий мяч»
Малоподвижные	Ходьба друг за	Ходьба, по	Ходьба	Ходьба с

игры	другом	кругу взявшись за руки	парами	остановкой по сигналу на носках
------	--------	------------------------	--------	---------------------------------

Май

Задачи	Закреплять у детей ходить по гимнастической скамейке, прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, соразмерять бросок в цель, приучать реагировать на сигнал, учить играть дружно, катать мяч друг другу, бросать мяч из за головы, бросание мяча в сетку и через нее			
1-я часть вводная	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную, остановка на сигнал, бег в рассыпную, ходьба и бег змейкой между стульями			
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание на дальность мяча из за головы обеими руками • Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыжки с нее • Прыжки в длину с места на 2-х. ногах • Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой • Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание на дальность мяча из за головы двумя руками • Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь • Бросание на дальность мешочков с песком правой левой рукой • Ходьба по гимнастической скамейке • Прыжки в длину с места на 2-х. ногах 	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке в конце прыжки с нее • Бросание мяча на дальность через сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку • Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыжки с нее • Катание мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча через сетку и в сетку • Прыжки в длину с места на 2-ногах • Ходьба по гимнастической скамейке, в конце с нее спрыгнуть • Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой
3-я часть: Подвижные игры	«Пузырь»	« Солнышко и дождик»	«Мой веселый звонкий мяч »	« Воробышки и автомобиль »
Малоподвижные игры	Ходьба с остановкой по сигналу на носках	Ходьба обычным шагом	Ходьба парами	Ходьба друг за другом

Всего за учебный год проведено 108 занятий (3 раза в неделю).

План физкультурных занятий во второй младшей группе

Сентябрь

Задачи	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
1-я часть: вводная	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
ОРУ	без предметов	без предметов	с кубиком	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	Диагностика 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров или реек) длина - 2,5м, ширина 25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег (по мостику).	Диагностика 1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, с ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.
3-я часть: Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свой домик»
Мало-подвижные игры	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или др. игрушка.	Ходьба за отличившимся ребенком, в руках у которого мяч.	«Найди мяч», «Надувай шар»	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Октябрь

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапли», «Заяц»), по кругу по ориентирам, в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
ОРУ	с кубиком	без предметов	С б. мячом	без предметов
Недели	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Ползание на	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота	1. Ходьба и бег между двумя параллельными

движений	пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	четвереньках: - прямо (5м); - «змейкой» между предметами.	50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см).	линиями (ширина 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 1,5м.
3-я часть: Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Поезд»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
Мало-подвижные игры	«Угадай кто кричит?»	Ходьба друг за другом колонной.	«Угадай чей голосок?»	Ходьба по массирующим коврикам.

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапли», «Заяц»), в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную.			
ОРУ	с кубиком	с обручами	с флажками	без предметов
Недели	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 1,5м.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить мяч и бросать его обратно друг другу (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5м).	1. Ползание под дугой на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см).
3-я часть: Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Трамвай»	«По ровненькой дорожке»	« Найди свой домик»
Мало-подвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба друг за другом колонной.	«Тишина»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения.

Декабрь

Задачи	Учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык
---------------	---

	приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
ОРУ	с кубиком	с кубиком	без предметов	с кубиком
Недели	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке или доске (шириной - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь	1. Подлезание под шнур (высота 50см); 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.
3-я часть: Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчик»	«Воробышки и кот»
Мало- подвижные игры	«Лошадки»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании.	Ходьба в колонне по одному.	«Каравай»

Январь

Задачи	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнение на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.			
1-я часть: вводная	Построение в колонне, перестроение в две колонны, ходьба парами, врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
ОРУ	без предметов	с флажками	с мячом	с погремушкой
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке или доске (шириной - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки. 3. Подлезание под шнур (высотой- 40 см).	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). 2. Подлезание под дуги (высотой 40 см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Игровое упражнение «добеги до кегли».

			через кубики.	
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
Мало- подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	« Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учиться приземляться мягко после прыжков. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур. Упражнять в ползание на четвереньках. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики, бег враспынную, ходьба и бег по кругу, на носках.			
ОРУ	с обручами	с мячом	без предметов	с кубиками
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке или доске (шириной - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки. 3. Подлезание под шнур, не касаясь пола (высотой-40 см). 4. Перебрасывание мяча друг другу через шнур	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур 2. Подлезание под шнур (высотой 40 см), держа мяч впереди. 3. Ползание на четвереньках 5м 4. Ходьба по доске, руки на пояс.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Ползание на четвереньках под дугой. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики»	« Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
Мало- подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	« Угадай, кто кричит?»	Упражнения на дыхание	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

Март

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учиться приземляться мягко после прыжков. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур. Упражнять в ползание на четвереньках. Закреплять навыки ходьбы
---------------	---

	переменным шагом.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики, бег врассыпную, ходьба и бег по кругу, на носках.			
ОРУ	с обручами	с мячом	без предметов	с кубиками
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину с мячом. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до предмета. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице 2. Ползание по гимнастической скамейке до предмета. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Ходьба с перешагиванием через кубики 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спину.
3-я часть: Подвижные игры	«Поезд»	« Воробышки и кот»	«Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Мало- подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Найди куклу»	Упражнения на дыхание	«Возьми флажок»

Апрель

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учиться приземляться мягко после прыжков. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе по доске; ползание по доске. Формировать правильную осанку.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, бег с остановкой по сигналу воспитателя, шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу.			
ОРУ	с мячом	с обручами	без предметов	с кубиками
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики 2. Прыжки с места. 3. Прыжки в длину с мячом. 4. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.	1.Ползание по гимнастической скамейке до предмета. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Ползание по гимнастической скамейке до предмета. 3. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Прыжки в длину с места. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.

3-я часть: Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Где цыпленок?»	«Где спрятался мышонок?»	«Возьми флажок»

Май

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учиться приземляться мягко после прыжков. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе по доске; ползание по доске. Формировать правильную осанку.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, бег с остановкой по сигналу воспитателя, шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу.			
ОРУ	с мячом	с обручами	с кубиками	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Прыжки в длину см. 4. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игровое задание - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.	Диагностика 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Прыжки в длину с места. 3. Игровое задание - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.
3-я часть: Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Огуречик, Огуречик»	«Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Где цыпленок?»	«Где спрятался мышонок?»	«Каравай»

Всего за учебный год проведено 108 занятий (3 раза в неделю).

План физкультурных занятий в средней группе

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной. Учить сохранять устойчивой равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
ОРУ	без предметов	с обручами	с кубиками	с мячом
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<p>Диагностика</p> <p>1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.</p>	<p>Диагностика</p> <p>1. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, руки на пояс.</p> <p>3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Лягушки»	«Подарки»
Мало- подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук	«Пойдем в гости»

Октябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной. Учить сохранять устойчивой равновесие при ходьбе на повышенной опоре, подпрыгивать вверх, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закрепить прокатывание мяча.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
ОРУ	без предметов	без предметов	с кубиками	с мячом
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные	1. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки на двух ногах из	1. Подбрасывание мяча вверх	1. Подлезание под шнур, не

виды движений	скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением.
3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусели»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросание мяча о пол и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча, ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег рассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	без предметов	без предметов	с косичками	с мячом
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры, продвигаясь вперед. 4. Перебрасывание мячей двумя руками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на	1. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба по шнуру по кругу. 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на пояс. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото»

	из-за головы	середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика		
3-я часть: Подвижные игры	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«Карусели»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на двух ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	без предметов	с флажками	с мячом	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки 4. Прокатывание мячей между набивными мячами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры.	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске. 2. Ходьба по скамейке руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пойти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом) 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 4. Спрыгивание с гимнаст. скамейки
3-я часть: Подвижные игры	«Трамвай»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.

		ведущим с флажком в руках.		
--	--	----------------------------	--	--

Январь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на двух ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами на носках, на пятках, по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег враспынную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	без предметов	с мячом	с обручем	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах вдоль каната. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу снизу.	1. Отбивание мяча о пол фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Прыжки в высоту с места.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом и пройти дальше), спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
Мало-подвижные игры	Ходьба по ребристой доске.	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Кто назвал?»

Февраль

Задачи	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.
---------------	--

1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	без предметов	с мячом	С обручем	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками поставленных в шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием набивные мячи. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы. 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
3-я часть: Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Самолеты»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
Мало- подвижные игры	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному.	«Найди и промолчи»	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад.

Март

Задачи	Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой.			
ОРУ	с обручем	с мячом	с косичкой	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Прокатывание мяча между кеглями. 2. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях.	1. Лазание по наклонной лестнице. 2. Лазания по гимн. стенке. 3. Ходьба по гимн. скамейке	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей

	(сидя ноги врозь)	4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками поставленных в шахматном порядке.	приставным шагом.	друг другу. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
3-я часть: Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Перелет птиц»	«Котятка и щенята»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках с дыхательными упражнениями	«Эхо»	«Найди зайца»	Ходьба и танцевальные упражнения.

Апрель

Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе при ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	без предметов	с мячом	с косичкой	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой.	1. Метание мешочков вдаль. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками поставленных в шахматном порядке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
3-я часть: Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобили»	«Перелет птиц»	«Котятка и щенята»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному на	«Стоп»	«Найди и промолчи»	Ходьба и танцевальные упражнения.

	носках с дыхательными упражнениями			
--	------------------------------------	--	--	--

Май

Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».			
ОРУ	с кубиками	с обручем	с косичкой	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах. 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание мешочков вдаль. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Прыжки через скакалку, подвижная игра «Удочка»	Диагностика 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое».
3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Перелет птиц»	«У медведя во бору»
Мало-подвижные игры	«Узнай по голосу»	«Стоп»	«Ворота»	«Найди «Мишу»

Всего за учебный год проведено 72 занятия (2 раза в неделю). Третье занятие в неделю проводилось по ритмической гимнастике по программе Буренина А. И «Ритмическая мозаика».

План физкультурных занятий в старшей группе

Сентябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьба на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпе, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин, с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	без предметов	с м. мячом	с палкой	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<p>Диагностика</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продв. вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывать вверх.</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 мин чередовании. с ходьбой,</p> <p>5. Ползание на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на 2-х ногах до предмета.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, с мешком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мячей, двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Ходьба по гимн, скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленями и ходьба.</p> <p>4. Ходьба по гимн. Скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. «Пингвины».</p> <p>3. «Не промахнись».</p> <p>4. Мяч об стенку</p> <p>5. «Поймай мяч»</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1.«Проползи, не задень».</p> <p>2. «Ловишки».</p> <p>3. «Найди свой цвет».</p> <p>4.«Найди свою пару»</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«У медведя во бору»
Мало- подвижные игры	«У кого мяч»	«Стоп»	«Ворота»	« Найди Мишу»

Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту по сигналу при ходьбе. Упражнять: в беге до 1 мин, перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин, с перешагиванием через бруски.			
ОРУ	без предметов	с б. мячом	с палкой	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание мячей, двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть, встать и пойти дальше.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание ч-з препятствие 3. Метание в горизонтальную цель. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу.	1. Пролезания в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть, встать и пойти дальше 4. Перелезание с преодолением препятствия.	Игровые задания 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не упали в ручей». 4. Мяч о стенку 5. «Поймай мяч» Подвижные игры 1. «Удочка». 2. «Ловишки». 3. «Затейники». 4. «Найди свою пару»
3-я часть: Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Удочка»	«Гуси-гуси.»	«У медведя во бору»
Мало-подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Ворота»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

Задачи	Учить перекладывать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо. Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.
1-я часть: вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег в рассыпную, между кеглями, с

	изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	с палкой	с б.мячом	без предметов	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке с переключением мяча из рук в руки. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами.	1. Ползание по гим. скамейке на животе. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гим. скамейке с опорой на предплечье и колени.	1 Подлезание под шнур боком, прямо. 2. Ходьба по гим. скамейке с мешком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями. 4. «Волейбол» двумя мячами.	Игровые задания 1. Брось и поймай 2.«Пингвин». 3. «Ловкие ребята». Подвижные игры 1.«Большая птица». 2. «Ловишки». 3. «Мяч водящему». 4. «Найди свою пару»
3-я часть: Подвижные игры	«Сова»	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«У медведя во бору»
Мало- подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Ворота»	Ходьба в колонне по одному

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, подбрасыванию и ловлю мяча, развивать ловкость и глазомер.			
1-я часть: вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, поверка осанки. Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	с палкой	без предметов	без предметов	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гим. стенке, и спуск по ней. 2. Ходьба по	1. Перебрасывание мяча 2-мя руками вверх ловля после хлопка. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями.	1. Лазания по гим. стенке. 2. Ходьба по гим. скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание по	Игровые задания 1 .Перепрыгивание между препятствиями 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.

	наклонной доске приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	3. Ползание по гим. скамейке на животе. 4. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове.	гим. скамейке с мешком на спине. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу.	3. «Догони пару» 4. Бросание мяча о стенку. Подвижные игры 1. «Удочка». 2. «Ловишки». 3. «Затейники». 4. «Найди свою пару»
3-я часть: Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Удочка»	«Хитрая лиса»	
Мало-подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Январь

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, следить за осанкой, устойчивым равновесием.			
1-я часть: вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	с кубиками	без предметов	с мячом	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гим. стенке, и спуск по ней. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями. 3. Забрасывание мяча в корзину 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Пролезание в обруч боком. 4. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове.	1. Лазания по гим. стенке. 2. Ходьба по гим. скамейке боком приставными шагами. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в кольцо.	Игровые задания 1. «Волейбол» 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гим. скамейке отбивая мяч о пол. 4. Точный бросок. Подвижные игры 1. «Удочка». 2. «Мяч водящему». 3. «Затейники» 4. «Найди

				свою пару»
3-я часть: Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Совушка»	«Хитрая лиса»	
Мало-подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Февраль.

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на наклонной доске, метание мячей, лазание по гимнастической стенке. Закрепить забрасывание мячей в корзину, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, бег до 1,5 мин. Проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин. Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	с обручем	без предметов	с г/палкой	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гим. стенке, и спуск по ней. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге. 3. Забрасывание мяча в кольцо 2-мя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (40 см). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча 1-й и ловля 2-мя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазания по гим. стенке. 2. Ходьба по гим. скамейке боком приставными шагами. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в кольцо.	Игровые задания 1. Проползи не урони. 2. Дни недели 3 Мяч среднему 4. Точный бросок. Подвижные игры 1. Ловкая пара. 2. Догони мяч 3. «Затейники». 4. «Найди свою пару»
3-я часть: Подвижные игры	«Космонавты»	«Поймай палку»	«Ловишки»	
Мало-подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Март

Задачи	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу.
---------------	--

1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, Перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
ОРУ	с мячом	без предметов	с обручем	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком с мешком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (40 см). 3. Прыжок в высоту с разбега.	1. Ходьба по гим. скамейке боком приставными шагами. 2. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Подлезания под дугу.	Игровые задания 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Кати в цель» Подвижные игры 1. «Большая птица» 2. «Переправься по кочкам» 3. «Затейники». 4. «Найди свою пару»
3-я часть: Подвижные игры	«Пожарные»	«Медведь и пчелы»	«Не оставайся на полу»	
Мало- подвижные игры	«Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по одному	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному

Апрель

Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимн, скамейке, прыжках на 2-х ногах, метание в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывание обручей, в равновесии и прыжках.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. Ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	с мячом	без предметов	с обручем	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке с поворотом на середине 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мячей с отскоком	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в	1. Лазания по гим. стенке. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Игровые задания 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги - не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Кати в

	от пола и ловля 2-мя руками с хлопком. 4. Метание мешочков в вертикальную цель.	обруч. 4. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. «Мяч в кругу»	4. Прыжки через шнуры с продвижением вперед.	цель» Эстафеты 1. Передача мяча над головой. 2. Пожарные 3. Метко в цель.
3-я часть: Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	
Мало-подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному

Май

Задачи	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в прыжках на 2-х ногах, бросании о пол мяча одной рукой ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	без предметов	с мячом	с обручем	без предметов
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скамейке с поворотом на середине 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2-х ногах 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Забрасывание мяча в кольцо 5. «Мяч в кругу»	Диагностика 1. Ходьба по гим. скамейке с поворотом на середине. 2. Ползание по гимн, скамейке на животе. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки через шнуры с продвижением вперед.	Игровые задания 1. «Проведи мяч» 2. «Пробеги - не задень» 3. «Забрось в кольцо» 4. «Кати в цель» Эстафеты 1. Передача мяча над головой. 2. Пожарные 3. Метко в цель.
3-я часть: Подвижные игры	«Караси и щука»	«Удочка»	«Перемени предмет»	
Мало-подвижные	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по

игры				одному
------	--	--	--	--------

Всего за учебный год проведено 72 занятия (2 раза в неделю). Третье занятие в неделю проводилось по ритмической гимнастике по программе Буренина А. И «Ритмическая мозаика».

План физкультурных занятий в подготовительной группе

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной. Учить сохранять устойчивой равновесие при ходьбе на повышенной опоре, подпрыгивать вверх, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закрепить упр. на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на 2-х ногах; акробатический кувырок			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах, перестроение в три звена.			
ОРУ	без предметов	с палкой	с обручем	с мячом
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<p>Диагностика</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы.</p>	<p>Диагностика</p> <p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками в конце кувырок.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. «Ловкие ребята»</p> <p>2. «Пингвины»</p> <p>3. «Догони свою пару»</p> <p>4. «Проводи мяч»</p> <p>Эстафеты</p> <p>1. «Дорожка препятствий»</p> <p>2. «Пингвины»</p> <p>3. «Фигуры»</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»	«Карусели»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения. Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах, ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	со скакалкой	с палкой	с обручем	с мячом
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы.	1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча.	1. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками в конце кувырок. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые задания 1. «Круговая лапта» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» 4. «Проводи мяч» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» 2. «Мяч водящему» 3. «Фигуры»
3-я часть: Подвижные игры	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
Мало- подвижные игры	«Фигуры»	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с преодолением препятствий; со сменой темпа движения. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании на скамейке с мешочком на спине.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; змейкой между предметами, с преодолением препятствий, по канату, ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий			

ОРУ	с обручем	с палкой	со скакалкой	с мячом
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки через шнур попеременно на левой и правой ногах.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину».	1. Метание мешочков 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками в конце кувырок. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 4. Лазание на гимн. стенку.	Игровые задания 1. «Перелет птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» Эстафеты 1. «Быстро передай» 2. «Собери и разложи» 3. «Муравейник» 4. «Фигуры»
3-я часть: Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбаки и рыбки»	
Мало- подвижные игры	«Затейники»	«Вершки и корешки»	«Фигура»	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы с изменением направления по сигналу; с преодолением препятствий; со сменой темпа движения. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей ползании па скамейке с мешочком на спине.			
1-я часть: вводная	Ходьба с выполнением движений руками; бег врассыпную; змейкой между предметами, с преодолением препятствий.			
ОРУ	с мячом	с палкой	со скакалкой	с обручем
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1 Лазание на гимн стенку 2. Забрасывание мяча в корзину. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Упражнение «крокодил». 4. Отбивание мяча при ходьбе.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 3. «Крокодил». 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Игровые задания 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» 3. «Снайперы» 4. «Удочка» Эстафеты 1. «Передал - садись» 2. «Гонка тачек» 3. «Перемени предмет»

				4. «Паутинка»
3-я часть: Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Мышеловка»	«Рыбаки и рыбки»	
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает - не летает»	«Фигура»	Ходьба в колонне по одному.

Январь

Задачи	Разучить: ходьбу пристав, шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набивного мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, ползание по скамейке, развивать ловкость и координации в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу. Повторить упражнение на равновесие на гимна, стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: вводная	Ходьба: в колонне по 1, перестроение в кол. по 2; в чередовании с бегом змейкой; в полуприседе, враспынную.			
ОРУ	на скамейках	с палкой	с мячом	с обручем
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание мешочков. 2. Подлезание под палку 40см. 3. Перешагивание через шнур. 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу от груди руками.	1. Прыжки на мат с места. 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание набивного мяча из-за головы. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Игровые задания 1. Ведение мяча клюшкой 2. «Ловкая пара» 3. «Снайперы» 4. «Удочка» Эстафеты 1. «Передал - садись» 2. «Гонка тачек» 3. «Перемени предмет» 4. «Паутинка»
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишки»	«Мышеловка»	«Волк во рву»	
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает - не летает»	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросках мал. мяча; в ползание по гимнастической скамейке. Закреплять равновесие; осанку на повышенной площади опоры, в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер.
1-я часть:	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления;

вводная	между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин, перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	с мячом	с палкой	с мячом	с обручем
Неделя	1	2	3	4
3.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1. Прыжки через набивные мячи. 2. Метание в горизонтальную цель. 3. Прыжки с мячом, зажатым между колен. 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди руками. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Игровые задания 1.«Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему» 3. «Снайперы» 4. «Ловишки с мячом» Эстафеты 1. Прыжки со скамьи 2.«Дни недели» 3.«Перемени предмет» 4. «Паутинка»
3-я часть: Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка»	«Охотники и звери»	
Мало-подвижные игры	Эхо.	Ходьба в колонне по одному.	«Кто ушел?»	Ходьба в колонне по одному.

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонну по 1 и по 2; лазания по гимн, стенке. Упражнять: в сохранение равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой. Развивать координацию движения в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег в чередовании; в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонну по 2 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин.			
ОРУ	без предметов	с палкой	без предметов	с мячом
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнаст, скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. 3. Бросание мяча	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание левой и правой руками. 3. Лазание по гимн, скамейке на ладонях и коленях.	1. Метание левой и правой руками. 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение	Игровые задания 1. «Через болото по кочкам». 2. «Мяч о стенку» 3. «Быстро по

	вверх, ловля его двумя руками с хлопками и поворотом кругом.	4. Пролезание под шнур, не касаясь руками пола.	обруча на кисти руки. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	местам» 4. «Тяни в круг» Эстафеты 1. «Пингвины» 2. «Дни недели» 3.«Перемени предмет» 4. «Ловкие ребята»
3-я часть: Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Жмурки»	
Мало-подвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Задачи	Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры, ходьба по кругу «спираль». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель. Повторить прыжки с продвижением вперед; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату.			
1-я часть: вводная	Ходьба с изменением направлении; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «змейка»; «спираль»; бег со средней скоростью до 80 м; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному.			
ОРУ	с обручем	без предметов	без предметов	со скакалкой
Неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнаст, скамейке парами. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по рейке гимнаст, скамейке на встречу др. др., на середине разойтись.	1.Прыжки через скамейку. 2. Метание левой и правой руками. 3. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 4. Пролезание под шнур, не касаясь руками пола. 5. Прыжки в длину с разбега	1. Метание левой и правой руками. 2. Лазание по гимн, скамейке с мешочком на спине 3. Прыжки через скакалку 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Ходьба боком приставным шагом по канату.	Игровые задания 1.«Кто быстрее соберется?» 2. «Перебрось - поймай» 3. «Быстро по местам» 4. «Тяни в круг» Эстафеты 1. Бег со скакалкой 2. «Рыбак и рыбки» 3.«Мышеловка» 4. «Ловкие ребята»
3-я часть: Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Хитрая лиса»	«Жмурки»	

Мало-подвижные игры	«Пройди — не задень»	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
---------------------	----------------------	--------	-----------------------------	-----------------------------

Май

Задачи	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять Прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками.			
1-я часть: вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	с мячом	с палкой	со скакалкой	без предметов
неделя	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по рейке гимнаст скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость 30 м. 2. Перебрасывание мяча в шеренгах. 3. Ведение мяча ногой по прямой. 4. Прыжки в длину с разбега	Диагностика 1. Прыжки через скакалку. 2. Передача мяча в колонне. 3. Бег со сред скорост. 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.	Игровые задания 1. «Крокодил». 2. Прыжки через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» 4. «Тяни в круг» Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. Ловкие футболисты. 3. «Мышеловка» 4. Кто дальше прыгнет?
3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка»	«Горелки»	«Прыгни - присядь»	
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Стоп»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.

Всего за учебный год проведено 72 занятия (2 раза в неделю). Третье занятие в неделю проводилось по ритмической гимнастике по программе Буренина А. И «Ритмическая мозаика».

1.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	Программы для организации основной деятельности	<p>Обязательная часть</p> <p>«Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014</p>	<p>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</p> <p>Парциальные: «Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста» А.И. Бурениной. – СПб: ЛОИРО, 2000 г.</p>
	Учебные пособия, технологии	Методическая литература, дидактический материал, игры и пособия, рабочие тетради, педагогические технологии, общая познавательная литература, детская познавательная литература, детская художественная литература по образовательной области физическое развитие.	Методическая литература, дидактический материал, игры и пособия, педагогические технологии, общая познавательная литература, детская познавательная литература, детская художественная литература по физкультурно-спортивной направленности
	Учебные пособия, технологии	Образовательная область «Физическое развитие» (Методический комплект программы «Детство»): учебно-методическое пособие. Грядкина Т.С.; ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб: ООО «Детство-Пресс», 2016 г.	Методическая литература, дидактический материал, игры и пособия, педагогические технологии, общая познавательная литература, детская познавательная литература, детская художественная литература по физкультурно-спортивной направленности
	Групповые центры детского развития	Физическое развитие: Уголки по физическим развитию; спортивное оборудование, спортивные комплексы и мини тренажеры, пособия и атрибуты для подвижных игр, модели, сигнальные карточки, коррекционные дорожки в ассортименте, ТСО для проведения открытых массовых мероприятий и ООД, др.	