

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 18»
ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принято педагогическим советом
МБДОУ № 18
Протокол № 1
От «26» 08 2022г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 18
Л.А. Микелова
Приказ № 19
От «26» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
общеразвивающей направленности (с 2 до 7 лет)
на 2022-2023 учебный год

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
(без преподавания плавания)
Жукова Е.А

ст. Суворовская 2022г.

Содержание

Содержание разделов программы	стр
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации программы	3
1.3 Принципы и подходы к реализации программы	4
1.4 Значимые характеристики и особенностей развития детей	5
1.5 Планируемые результаты освоения программы	5
2. Содержательный раздел	5
2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»	5
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы	8
2.4 Коррекционная работа	9
2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников	9
3. Организационный раздел	10
3.1 Описание условий реализации Программы	10
4. Дополнительный раздел	10
Приложение 1	12
Приложение 2	21
Приложение 3	30
Приложение 4	39

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, по развитию детей от 2 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 18 ст. Суворовской Ставропольского края с учетом инновационной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.Мм. Дорофеевой. - 5-е издание (инновационное), дополненное и переработанное М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) Санитарно - эпидемиологическими правилами СП 3.1./2 4 3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19);

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в то числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- *Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.*
- *Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.*
- *Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- *Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.*

Срок реализации 2022-2023 учебный год.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.4 Значимые характеристики особенностей развития детей.

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

От 2 до 3 лет стр. 143-146

От 3 до 4 лет стр. 184-188

От 4 до 5 лет стр. 217-221

От 5 до 6 лет стр. 254-259

От 6 до 7 лет стр. 294-299

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; присесть вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

- у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

- у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика
Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Неделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, велосипеде и пр.)	Совместные занятия спортом. Семейный туризм

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

« Физическое воспитание детей 2-7 лет.» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разных возрастных группах С.Ю. Федорова планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада 2-3 года- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020.-80 С. , С.Ю. Федорова планы физкультурных занятий: Младшая группа 3-4 года. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020 .-88 С., Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Младшая группа 3-4 года – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021.-112 С., Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Средняя группа 4-5 лет – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021.-160 С., Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Старшая группа 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020.-192С.; Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020.-160С.,

В методическом пособии представлена программа и технология ее реализации.

Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, городки, бадминтон.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.4. Коррекционная работа

Наше дошкольное учреждение открывает свои двери для детей с ограниченными возможностями. Успех коррекционно-воспитательной работы определяется продуманной системой, скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно-развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

Физическая культура:

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;
-профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировке в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

2.5 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников

Работа с родителями.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, участие в родительских собраниях, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

3. Организационный раздел

3.1. Описание условий реализации Программы

В ДОУ имеется один спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

4. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 5-е издание (инновационное), дополненное и переработанное М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.- 336 с.

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
 - обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
 - строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
 - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
 - предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
 - строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
 - строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДООУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА
Сентябрь

вгәлән			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема		Капельки	Малыш			
1 неделя	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Прощание с летом 1-9	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Проползание заданного расстояния. 3. Скатывание мяча с горки. 4. Катание мяча в паре с воспитателем. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Бегите ко мне»				М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.	
							27	
							27-28	
2 неделя		Моя любимая станция. 12-16		1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопками. 3. Катание мячей двумя руками друг другу. 4. Проползание под дугу. 5. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. 6. Прокатывание мяча одной рукой воспитателю. «Солнышко и дождик»				28
								28
								29
3 неделя	Правила Дорожного Движения 19-23	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящихся выше поднятых рук ребенка. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и дугу. 3. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. 4. Прокатывание мяча одной и двумя руками в паре с воспитателем. «Автомобили»					29	
							29-30	
							30	
4 неделя	Хлеб всему голова. 26-30		1. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. 2. Скатывание мяча с горки. 3. Проползание под дугу. 4. Катание мяча в паре с воспитателем. «Принеси предмет»				27-28	
							28	
							29	
				29				

Октябрь

взрѣтан			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задач и	Тема					
1 неделя	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	Овощи и фрукты 3-7	1.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. 2.Подползание под веревку. 3.Прокатывание мячей одной и двумя руками. 4.Подползание под дугу. 5. Прокатывание мячей одной и двумя руками под дугу. 6. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. «Принеси предмет»				М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр..
							32-33
							33
2 неделя		Грибы 10-14	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка. 2.Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3.Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. 4.Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой. 5.Катание мяча друг другу. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Собери грибы»				33-34
							34
							34-35
3 неделя		Золотая осень 17-21	1.Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед. 2.Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу между предметами. «Птички»				35
							35-36
							36
4 неделя		Деревья 24-28	1. Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой. 2. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. 3.Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу между предметами. 4. Подползание под дугу. «Принеси предмет»				32-33
							33
							33-34
						34	

Ноябрь

впелән			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Капельки	Малыш		М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.
1 неделя	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	Россия – родина моя 31.10- 3.11	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча. 3.Скатывание мяча с горки. 4.Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. 5.Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. 6.Прокатывание мяча одной рукой между двумя предметами. 7. Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка. 				38
							39
							39
2 неделя		Домашние животные 7-11	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подползание под гимнастическую палку расположенную на высоте 50 см. от пола. 2.Прокатывание двух мячей поочередно. 3.Прыжки с продвижение вперед с мячом в руках. 4.Перепрыгивание через веревку на двух ногах. 5. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. 6. Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка. «Кот и мышки» 				39-40
							40
							40-41
3 неделя		Дикие животные Средней полосы России 14-18	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подпрыгивание идо предмета находящегося выше поднятых рук ребенка с продвижением вперед. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящего мяча. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками между двумя предметами. «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается» 				41
							41-42
							38
4 неделя		Животный мир жарких стран 21-25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Прокатывание мяча одной и двумя руками между двумя предметами. 3. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. 4. Перепрыгивание через веревку на двух ногах. «Обезьянки» 				39
							39
							39-40

Декабрь

неделя	Основная часть			Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Капельки	Малыш		М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.
1 неделя	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках).	Животные Севера. 28.11-2.12	1.Перепрыгивание через линию, веревку лежащую на полу. 2.Проползание в заданном направлении. 3.Скатывание мяча с горки. 4.Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед. 5.Катание мяча двумя руками воспитателю. 6. Проползание в вертикально стоящий обруч. 7. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед с хлопком. «Догони мишку»				44
						44-45	
						45	
2 неделя		Зима 5-9	1.Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед с хлопком. 3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю. 4.Проползание под дугу. 5. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. «Зайка беленький сидит», «Зайка выходи»				45-46
						46	
						46	
3 неделя		Из чего для чего 12-16	1.Подпрыгивание до ладони воспитателя находящейся выше поднятых рук ребенка. 2. Проползание под дугу. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками друг другу. 4. Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед. «Автомобили», «Принеси флажок»				47
						47	
						44	
4 неделя		Транспорт 19-23	1.Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед с хлопком. 3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю. 4. Скатывание мяча с горки. 5. Проползание в заданном направлении. «Автомобили», «Самолеты», «Поезд»				44-45
						45	
						45-46	
5 неделя		Народные праздники на Руси. Новый год у ворот 26-30	1.Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед с хлопком. 3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю. 4.Проползание под дугу. 5. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком «Принеси предмет»				45-46
						46	
						46	

Январь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Капельки	Малыш		М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.
1 неделя	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	Книжка неделя 9-13	1.Прыжки в высоту.			49-50
			2.Бросание мяча двумя руками снизу.			50
			3.Подползание под дугу.			50-51
Домашние птицы 16-20		4.Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.			51	
		5.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.			51-52	
		«Мячик», «Медведь и пчелы»			52	
3 неделя	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	Мебель 23-27	1.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.			52-53
			2.Бросание мяча двумя руками снизу.			53
			3.Подлезание под веревку.			49-50
4 неделя		4.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.			50	
		5.Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.			50-51	
		6.Ловля мяча брошенного воспитателем.			51	
4 неделя	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.		7. Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки. «Курочка хохлатка», Куры в огороде»			51
			1.Прыжки на двух ногах, с небольшим продвижением вперед.			50-51
			2.Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.			51
4 неделя		3. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.			50-51	
		4. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.			51	
		5. Проползание в заданном направлении. «Кто скорее добежит»			51	
4 неделя	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.		1.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.			50
			2.Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.			50-51
			3.Подползание под дугу.			51
4 неделя		4.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.			50-51	
		4.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.			51	
		стоящей игрушки.			51	

Февраль

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема					
1 неделя	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закалывание детей.	Зимующие птицы 30.01-3.02				М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.	
						1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3.Скатывание мяча с горки. 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках. 5.Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. 6.Прокатывание мяча между предметами одной рукой. «Воробушки и автомобиль»	55-56
						56	
2 неделя		Что нам стоит день построить 6-10	1.Подпрыгивание до веревки , находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2.Проползание под двумя рядом стоящими дугами. 3.Ловля мяча брошенного воспитателем. 4.Подползание под гимнастическую палку расположенную на высоте 50 см. от пола. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках. 6. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 7. Прокатывание мяча одной и двумя руками. «Принеси предмет»				57
							57
							58
3 неделя		Волшебные сказки 13-17	1.Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка. 2.Бросание мяча двумя руками снизу. 3.Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 4.Проползание в вертикально стоящий обруч и под дугу с захватом мяча. 5.Прокатывание мяча двумя руками и одной друг другу, между предметами. «Зайка серый умывается», «Кот и мыши»				58
							59
							55-56
4 неделя		Наши защитники 20-22	1.Подползание под веревку. 2.Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 4. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. «Полоса препятствий»				56
							56
							57

Март

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература			
	Задачи	Тема	Капельки	Мальш					
1 неделя	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	ПДД 27.02-3.03				1.Бросание мяча воспитателю. 2.Проползание заданного расстояния. 3.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 4.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 5.Катание мяча между предметами. 6.Перелезание через бревно. 7.Бросание мяча двумя руками воспитателю. «Автомобили»	М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.		
						61			
						61-62			
						62			
						2 неделя	О любимых мамах 6, 7, 9, 10	1.Перелезание через бревно. 2.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3.Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. 4.Влезание на гимнастическую лестницу. 5.Прокатывание мячей друг другу двумя руками в произвольном направлении. 6.Прокатывание мяча одной рукой(правой или левой поочередно) воспитателю. «Наседка и цыплята» «К куклам в гости»	62-63
								63	
								63-64	
						3 неделя	Ранняя весна 13-17	1.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 2.Проползание заданного расстояния до ориентира. 3.Прокатывание мячей друг другу одной и двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 5.Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. «День ночь»	64
								64	
								61	
						4 неделя	Земля-общий Вода. наш дом. 20-24	1.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 2.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3. Катание мяча между предметами. 4. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. 6.Перелезание через бревно. 7. Влезание на гимнастическую лестницу. «По мостику через ручеек»	61-62
								62	
62-63									
5 неделя	Перелетные птицы 27-31	1.Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 2.Проползание заданного расстояния до ориентира. 3.Прокатывание мячей друг другу одной и двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 5.Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. «День ночь»	64						
		64							
		61							

Апрель

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Капельки	Малыш		
1 неделя	Здоровье. Спорт 3-7	1.Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка. 2.Подползание под веревку. 3.Прокатывание мяча одной, двумя руками. 4.Подползание под дугу. 5.Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. 6.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. 7.Проползание в вертикально стоящий обруч. «Догони меня», «Достань кольцо»				М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.
						67
						67-68
2 неделя	Космос 10-14	1.Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка. 2.Прокатывание мяча одной рукой(правой или левой), бег за мячом. 3.Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. 4.Подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки. 5.Катание мяча между предметами. «Автомобили»				68
						68-69
						69
3 неделя	Экология 17-21	1.Перепрыгивание через две параллельные линии. 2.Перелезание через бревно. 3.Прокатывание мяча между предметами. 4.Влезание на гимнастическую лестницу с помощью взрослого. 5.Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. 6. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. «Медведь и пчелы»,				69-70
						70
						70-71
4 неделя	ОБЖ. Об огне и пожаре 24-28	1.Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка. 2.Прокатывание мяча одной рукой(правой или левой), бег за мячом. 3.Прокатывание мяча между предметами. 4.Подползание под дугу. 5.Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. 6. Влезание на гимнастическую лестницу с помощью взрослого. «Кто скорее добежит»				67
						67-68
						68
						68-69

Май

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Капельки	Малыш		
1 неделя	День победы 2-5	1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3. Прокатывание мяча с горки. 4. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 5. Влезание на гимнастическую лестницу с помощью взрослого. 6. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. «Самолеты»				М. п. С. Ю. Федоровой планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Стр.
						73
						73-74
2 неделя	Моя семья 10-12	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Подползание под две стоящих рядом дуги. 3. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. 4. Подползание под гимнастическую палку расположенную на высоте 50 см. от пола. 5. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. 6. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше с мячом в руках. «Наседка и цыплята»				74
						74-75
						75
3 неделя	Цветущая весна 15-19	1. Перелезание через бревно. 2. Перепрыгивание через веревку лежащую на полу. 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. 4. Бросание мяча взрослому. 5. Подползание под гимнастическую палку расположенную на высоте 50 см. от пола. 6. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше с мячом в руках. «Солнышко и дождик», «Солнышко, солнышко»				75-76
						76
						76
4 неделя	Москва-столица России. Мой любимый край 22-31	1. Прыжки через две параллельные линии. 2. Влезание на гимнастическую лестницу с помощью взрослого. 3. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. 4. Подползание под гимнастическую палку. 5. Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира. 6. Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. «Принеси флажок»				73
						73
						73-74
						74
						74-75

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ
 Сентябрь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.	
1 неделя	Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении. Обеспечить профилактику нарушений осанки.	Прощание с летом 1-9				1. Катание малого мяча друг другу 2. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. 4. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой. 5. Проползание заданного расстояния (произвольно- на животе, на четвереньках) до предмета. 6. Катание малого мяча в паре с инструктором. «Найди жучка», «Найдем лягушонка»	28
						28-29	
						28-29	
2 неделя		Моя любимая станция. Мой любимый край. 12-16				1. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 3. Катание мяча среднего размера двумя руками инструктору. 4. Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца. «Найди свой домик»	29
						29-30	
						29-30	
3 неделя		ПДД 19-23				1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 5. Подбрасывание мячей вверх. 6. Проползание под веревкой на четвереньках, сопровождающееся захватом игрушки. «Ловкий шофер», «Поезд»	30
						30-31	
						30-31	
4 неделя	Приучать детей действовать совместно. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении. Обеспечить профилактику нарушений осанки.	Хлеб – всему голова 26-30				1. Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца. 2. Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до ладони инструктора, находящихся выше поднятых рук ребенка. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой под дугой. 4. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед. 5. Прокатывание мячей двумя руками друг другу. 6. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. «Ловкий шофер», «Поезд»	31
						31-32	
						31-32	

Октябрь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.	
1 неделя	Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечить закалывание организма детей.	Овощи и фрукты 3-7	1.Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. 2.Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. 3.Катание малого мяча друг другу, между предметами. 4.Подползание под дугу. 5.Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. 6.подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. «Огуречик, огуречик»				34
							35
							34-35
2 неделя		Грибы 10-14	1.Прыжки через две веревочки, лежащие на полу, поочередно через каждую. 2.Прокатывание малых мячей под веревкой и проползание за ним. 3.Пролезание под веревку(высота 50 см), стараясь не касаться руками пола. 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. 5.Проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 6.Прокатывание мяча в воротца. «Добеги до предмета»				35-36
							36
							35-36
3 неделя	Золотая осень 17-21	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3.Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд. 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии, лежащие на полу. 5.Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 6.Прокатывание мяча друг другу под дугой. «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок»				36-37	
						37	
						36-37	
4 неделя	Деревья 24-28	1.Прыжки на двух ногах(ноги вместе- ноги врозь) с произвольным движением рук. 2.Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. 3.Прокатывание мяча друг другу, между предметами. 4.Проползание на четвереньках по прямой. 5.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 6.Катание мячей в определенном направлении. «Добеги до предмета»				37-38	
						38	
						37-38	

Ноябрь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.
1 неделя	Россия - Родина моя 31.10-3.11	1.Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола. 2.Прыжки через линии, начерченные на полу, поочередно через каждую. 3.Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. 4.Перепрыгивание через веревки, лежащие на полу. 5.Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. 6.Прокатывание мяча в воротца. «Найди свой домик»				40-41
						41
						40-41
2 неделя	Домашние животные 7-11	1.Ловля мяча, брошенного педагогом. 2.Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3.Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук 4.Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игр. 5. Бросание мяча двумя руками снизу. 6.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. «Кот и воробышки», «Лохматый пес»				41-42
						41-42
						41-42
3 неделя	Дикие животные средней полосы России	1.Ползание между предметами (наб. мячами), а так же вокруг предметов. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Ловля мяча, брошенного педагогом. 4.Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 5.Прыжки в длину с места через две линии. 6.Бросание мяча вверх, вниз, об пол. «Зайка серый умывается» «Коршун и птенчики»				42-43
						43
						42-43
4 неделя	Животный мир жарких стран 21-25	1.Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 2.Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. 3.Ловля мяча, брошенного педагогом. 4.Ползание на четвереньках по прямой между предметами. 5.Прыжки в длину с места через две линии. 6.Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу. «Беги ко мне», «Птица и птенчики»				43-44
						44
						43-44
5 неделя	Животные севера 28.11-2.12	1.Ползание между предметами , а так же вокруг предметов. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Ловля мяча, брошенного педагогом. 4.Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 5.Прыжки в длину с места через две линии. 6.Бросание мяча вверх, вниз, об пол. «Зайка серый умывается» «Коршун и птенчики»				42-43
						43
						42-43

Декабрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема					
1 неделя	Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Зима 5-9	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны-руки вверх). 4. подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола. 5. Прыжки с продвижением вперед через две линии. 6. Прокатывание мяча в воротца из положения сидя. «Поймай снежинку»	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.
							46-47
							47
2 неделя	Из чего и для чего 12-16	1. Лазанье по лесенке – дуге. 2. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2-3 м). 3. Прыжки с продвижением вперед до ориентира (веревка, лежащая на полу). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением по предмета. 5. Ползание на животе по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 6. Катание мячей друг другу из положения сидя между предметами, не сбивая их. «Добеги до предмета»				46-47	
						47-48	
						48	
3 неделя	Транспорт 19-23	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 4. Прыжки на месте с хлопками над головой. 5. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 6. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой «Ловкий шофер», «Поезд»				47-48	
						48-49	
						49	
4 неделя	Народные праздники на Руси. Новый год у ворот 26-30	1. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. 2. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 3. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. 5. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 6. Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу. «Беги ко мне», «До беги до предмета»				48-49	
						49-50	
						50	
						49-50	

Январь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература			
	Задачи	Тема	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.			
1 неделя	Формировать у детей потребность в двигательной активности. Приучать действовать совместно. Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя, а так же в движении.	Книжкина неделя 9-13	1. Ползание на четвереньках по гимнастической доске.				53		
			2. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой.				53-54		
			3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).				53-54		
		Домашние птицы 16-20	4. Прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой. 5. Лазанье по лесенке – дуге. 6. Ловля мяча, брошенного воспитателем. «Пузырь», «Птица и птенчики»	4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через гимнастическую палку, лежащую на полу.				54	
				5. Ползание на четвереньках по доске (расстояние 3 м) с захватом впереди стоящей игрушки.				54-55	
				6. Бросание малого мяча в даль правой и левой рукой. «Наседка и цыплята»				54-55	
		Мебель 23-27	1. Прыжки на одной ноге поочередно (попытки). 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой. 4. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук (хлопнуть в ладоши перед собой, за спиной). 5. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 6. Ползание на четвереньках по доске (3м) с захватом впереди стоящей игрушки. «Добеги до предмета»	6. Ползание на четвереньках по доске (3м) с захватом впереди стоящей игрушки.				55	
				«Добеги до предмета»				56	
				1. Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой).				55-56	
		4 неделя		2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой. 4. Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира. 5. Лазанье по гимнастической лестнице. 6. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. «Кот и воробышки»	2. Лазанье по гимнастической лестнице.				56
					3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.				57
					4. Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира.				56-57

Февраль

неделя	Основная часть			Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема		Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.	
1 неделя	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.	Зимующие птицы 30.01-3.02	1.Ловля мяча, брошенного инструктором.				59-60	
			2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.				60	
			3.Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую).				59-60	
		Что нам стоит дом построить 6-10	4.Подлезание под дуги, не касаясь руками пола.					
			5.Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую).					
			6.Ловля мяча, брошенного инструктором. «Кот и воробышки»					
		Волшебные сказки 13-17	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.					60-61
			2.Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля.					61
			3.Прыжки на одной ноге(правой и левой поочередно) (попытки).					60-61
		Наши защитники 20-22	4.Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки.					61-62
			5.Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч.					62
			6.Ловля мяча, брошенного инструктором. «По ровненькой дорожке» , «Добеги до предмета»					61-62
4 неделя	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.	Наши защитники 20-22	1.Прыжки на одной ноге поочередно.				62-63	
			2.Лазанье по гимнастической лестнице.				63	
			3.Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой				62-63	
4 неделя	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.	Наши защитники 20-22	4.Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля.				63	
			5.Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую).				62-63	
			6.Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки. «Зайка серый умывается», «Лохматый пес»				62-63	
4 неделя	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.	Наши защитники 20-22	1.Подлезание под веревкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола.				62-63	
			2.Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую).				63	
			3.Ловля мяча, брошенного воспитателем.				62-63	
4 неделя	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.	Наши защитники 20-22	4.Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении.				62-63	
			5.Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую).				62-63	
			6.Ловля мяча, брошенного воспитателем. «Эстафеты»				62-63	

Март

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.	
1 неделя	Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Учить пользоваться физкультурным оборудованием. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	ЦДЦ 27.02-03.03	1.Пролезание через гимнастическое бревно. 2.Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. 3.Прыжки в длину с места. 4. Прыжки в длину с места через две линии. 5.Пролезание в вертикально стоящий обруч. 6.Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). «Ловкий шофер»				66
						66-67	
						66-67	
						67	
						67-68	
2 неделя	О любимых мамах 6,7,9,10	1.Прыжки в длину с места. 2.Перелезание через гимнастическое бревно. 3.Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. 4.Прыжки в длину с места. 5.Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. 6.Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки). «Добеги до предмета», «Наседка и цыплята»				67-68	
					67-68		
					68		
3 неделя	Ранняя весна 13-17	1.Перелезание через гимнастическое бревно. 2.Прыжки в длину с места. 3.Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. 4.Прыжки в длину с места через две линии. 5.Отбивание мяча об пол одной рукой(поочередно правой и левой). 6.Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки. «Найдем птенчика», «День- ночь»				68-69	
					68-69		
					69		
4 неделя	Земля – общий Вода. наш дом.	1.Прыжки в длину с места. 2.Перелезание через гимнастическое бревно. 3.Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. 4. Прыжки в длину с места через две линии. 5.Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 6.Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. «Мой веселый, звонкий мяч»				69-70	
					69-70		
					68		
5 неделя	Перелетные птицы 27-31	1.Перелезание через гимнастическое бревно. 2.Прыжки в длину с места. 3.Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди. 4.Прыжки в длину с места через две линии. 5.Отбивание мяча об пол одной рукой(поочередно правой и левой). 6.Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки. «Найдем птенчика», «День- ночь»				68-69	
					68-69		
					68-69		

Апрель

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.
1 неделя	Способствовать формированию у детей положительных эмоций, и активности в самостоятельной двигательной деятельности. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	Здоровье. Спорт 3-7	1.Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки).			72
			2.Лазанье по гимнастической стенке.			72-73
			3.Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с продвижением вперед.			72-73
2 неделя	Космос 10-14	1.Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки).	4.Бросание малого мяча из – за головы.			73
			5.Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки.			73-74
			6.Лазанье по гимнастической стенке. «Найди свой цвет», «Догони мяч», «Беги ко мне»			73-74
3 неделя	Экология. 17-21	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки).	2.Прыжки с высоты.			74
			3.Перелазание через гимнастическое бревно произвольным способом.			74-75
			4.Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу)с захватом впереди стоящей игрушки.			74-75
4 неделя	ОБЖ. Об огне и пожаре 24-28	5.Лазанье по гимнастической стенке.	6.Бросание малого мяча из-за головы правой и левой рукой. «Ловкий шофер»			75
			1.Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой.			75-76
			2.Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки.			75-76
			3.Прыжки с высоты.			
			4.Прыжки через предметы(3-4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки.			
			5.Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно.			
			6.Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки. «Найди жучка»			
			1.Прыжки в длину с места.			
			2.Лазанье по гимнастической стенке.			
			3.Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно.			
			4.Прыжки через предметы.			
			5.Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой, обеими руками.			
			6.Пролезание в обруч «Добеги до предмета»			

Май

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема					
1 неделя	Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. Приучать выполнять правила в игровых упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	День победы 2-5	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Перелезание через бревно. 4.Прыжки с высоты. 5.Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 6.Лазанье по гимнастической стенке. «Эстафеты»	Черепашки	Ромашки	Крохи	М. п. С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий (3-4 года)». Стр.
			78				
			78-79				
2 неделя		Моя весна 10-12	1.Метание малого мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 2.Прыжки в длину с места. 3.Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий). 4.Прыжки с высоты. 5. Метание малого мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 6.Лазанье по гимнастической стенке. «Лягушки», Быстро в домик»				78-79
			79				
			79-80				
3 неделя		Цветущая весна 15-19	1. Прыжки в длину с места. 2. . Метание малого мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Перелезание через гимнастическое бревно и затем подлезание под дугой. 4.Пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках по прямой 5.Прыжки в длину с места. 6.Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. «Найдем жучка»				79-80
			80				
			80-81				
4 неделя	Москва – столица России. Мой любимый край. 22-31		1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. 3.Прыжки в длину с места через две линии. 4.Прыжки в длину с места. 5.Лазанье по гимнастической стенке. 6.Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. «Найди свой домик»				80-81
			81				
			81				

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Сентябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Капитошки		М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Прощание с летом 1-9	1. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево с небольшой паузой. 3. Ходьба между двумя линиями. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 5. Принести предмет. 5. Ползание не задевая предметы. «У медведя во бору», «Огуречик, огуречик»			19-20
						19-21
						21-22
2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Моя любимая станция. 12-16	1. Прыжки вверх доставая натянутую веревку, расположенную выше поднятых рук ребенка. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой. 4. Лазание по гимнастической стенке. «Угадай где спрятано», «Лошадки»			22-24
						22-24
						24-26
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	ПДД 19-23	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см.). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Лазанье под дугу. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками. «Автомобили»			26-28
						26-29
						29-30
4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Хлеб – всему голова. 16-30	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола в группировке (высота 50 см.). 2. Ходьба по гимнастической доске на носках. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Прокатить мяч и догнать его. «Угадай где спрятано»			30-32
						30-32
						32-33

Октябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Капитошки		
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча через веревку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Овощи и фрукты 3-7	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (с мешочком на голове).			35-36
			2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.			35-37
			3. Прыжки на двух ногах, до косички, перепрыгнуть через нее и стать на свое место. 4. Перебрасывание мяча через веревку. «Огуречик, огуречик»			37-38
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Грибы 10-14	1. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.			38-39
			3. Прокатывание мячей друг другу.			38-40
			4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. 5. Подбрасывание мяча вверх и его ловля двумя руками. «Найди и промолчи»			40-41
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через предметы; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге и беге между предметами, поставленными по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Золотая осень 17-21	1. Прокатывание мяча в прямом направлении.			41-43
			2. Лазанье под шнур не касаясь руками пола.			41-43
			3. Лазанье под дугу. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 5. Прокатывание обручей друг другу. 6. Прыжки на двух ногах между двух линий. «Совушка», «Зайцы и волк», «Бездомный заяц», «Перелет птиц»			43-44
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Деревья 24-28	1. Подлезание под дугу, касаясь руками.			44-46
			2. Равновесие - ходьба по гимнастической доске перешагивая через предметы.			44-46
			3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. 5. Прокатить мяч по дорожке и догнать его. 6. Броски мяча в корзину. «У медведя во бору»			47-48

Ноябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге змейкой между предметами; сохраняя равновесие на уменьшенной площади опоры.	Россия – родина мая. 31.10-3.11	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 5.Броски мяча в парах из-за головы с отскоком от пола. «Найди свой домик»	Капитошки		М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
						49-50
						49-51
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Домашние животные 7-11	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 2.Прокатывание мячей друг другу (и. п. стоя на коленях). 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 4.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 5.Прокатить мяч и догнать его. «Лошадки», «Кролики», «Котята и щенята»			52-53
						52-54
						54-55
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Дикие животные средней России 14-18	1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока. 4.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 5.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. «Бездомный заяц», «У медведя во бору», «Зайцы и волк			55-56
						55-57
						57-58
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Животный мир жарких стран 21-25	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков скамейки). 2. Равновесие - ходьба по скамейке приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, выпрямиться и пройти дальше. 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4.Прыжки на двух ногах до предмета. 5.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен. «Лошадки»			58-59
						58-60
						60-61

Декабрь

Неделя	Основная часть		Группа, дата Капитошки	Литература М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д. с. (4-5 лет)». Стр.
	Задачи	Тема		
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Животные севера 28.11-2.12	1.Равновесие-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	62-63
			2.Прыжки через предметы.	62-64
			3. Равновесие-ходьба по шнуру, положенному по кругу. 4.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см. 5.Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. «Пингвины»	64
2 неделя	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между пр.	Зима 5-9	1.Прыжки со скамейки на гимнастический мат.	65-66
			2.Прокатывание мяча между предметами.	65-67
			3.Бег по дорожке. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5.Броски мяча в движении в парах от груди. 6. Броски мяча в движении в парах с отскоком от пола. «Снежная карусель», «Веселые снежинки»	67-68
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Упражнять в умение действовать по сигналу воспитателя	Из чего и для чего 12-16	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м.(двумя руками снизу).	68-70
			2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	68-71
			3.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.(двумя руками из-за головы). 4.Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы. 5.Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе.«Трамвай», «Автомобили», «Самолеты»	71-72
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение на равновесие.	Транспорт 19-23	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе(хват с боку).	72-74
			2.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за головой.	72-74
			3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и идти дальше. 5.Прыжки на двух ногах до обруча, в обруч из обруча. «Трамвай», «Автомобили», «Самолеты»	74-75
5 неделя	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между пр.	Нар. празд. на Руси 26-30	1.Прыжки со скамейки на гимнастический мат.	65-66
			2.Прокатывание мяча между предметами.	65-67
			3.Бег по дорожке. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5.Броски мяча в движении в парах от груди. 6. Броски мяча в движении в парах с отскоком от пола. «Снежная карусель», «Веселые снежинки»	67-68

Январь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема	Капитошки			
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметам, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках;	Книжкина неделя 9-13			1.Равновесие - ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгивая его с права и слева. 3.Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны. 4.Передача мяча в парах на месте от груди. 5.Передача мяча в движении в парах с отскоком от пола. «Найди и промолчи»	76-77
					76-78	
					78	
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; повторить игровые упражнения.	Домашние птицы 16-20			1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. двумя руками снизу. 3.Отбивание мяча одной рукой о пол 3-4 раза и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед,- прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и т.д. 5.Равновесие- ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4м. один от другого. Дистанция 3 метра. « Лиса и куры»	79-80
					79-80	
					81	
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметам, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мебель 23-27			1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прокатывание мячей в парах на расстоянии 2,5 м. друг от друга. 4.Ползание на четвереньках в прямом направлении с опорой на ладони и ступни на расстоянии 3 м. встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. 5.Прыжки через линию на двух ногах с продвижением вперед. «Угадай где спрятано»,	81-83
					81-84	
					84	
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменной ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.				1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове(боком, приставным шагом), руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд, на расстоянии 0,5 м. одна от другой.	84-86
					84-86	
					43-44	

Февраль

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Капитошки		М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Зимующие птицы 30.01-3.02			88-89
					88-90
					90
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Что нам стоит дом построить 6-10			91-92
					91-93
					93
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползания на четвереньках.	Волшебные сказки 13-17			93-95
					93-95
					95-96
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; повторить игровые упражнения.	Наши защитники 20-22			96-97
					96-98
					98-99

Март

неделя	Основная часть		Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Капитошки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д. с. с.(4-5 лет)». с
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. прыжках.	ПДД 27.02-3.03		99-100
				99-101
				101-102
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	О любимых мамах 6,7,9,10		102-104
				102-104
				104-105
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге(правой и левой, попеременно).	Ранняя весна 13-17		105-107
				105-107
				107-108
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке на ладонях и ступнях; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Вода. Земля бобо дом 20-24		108-110
				108-110
				110-111
5 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Перелет ые птицы 27-31		102-104
				102-104
				104-105

Апрель

		Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Литература
неделя	Задачи	Тема		Капитошки		М. п. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (4-5 лет)». Стр.
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Здоровье. Спорт. 3-7	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия. 3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4.прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 5.Метание мешочков в горизонтальную цель. 6.Прокатывание обруча друг другу. 7.Попади в цель. «Салки», «Догони пару»			112-114
						112-114
						114-115
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мячей в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании.	Космос 10-14	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2 руками. 5.Лазанье под дугу. 6.Прыжки на двух ногах через предметы. «Эстафеты»			115-117
						115-117
						117-118
3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Экология 17-21	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. 4.Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от пола. 5.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. «Летает не летает»			118-120
						118-120
						120-121
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	ОБЖ. Об огне и пожаре 24-28	1.Равновесие – ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку к носку, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом, руки на пояс, на середине скамейки присесть, вынести руки вперед и пройти дальше. 4.Прыжки на двух ногах между предметами. 5.Перебрасывание мяча через шнур. «Эстафеты»			121-122
						121-123
						123-124

Май

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	День победы 2-5	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку к носку, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. 3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, не середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Прыжки в длину с места через шнуры. 5. Прокатывание мяча между предметами расставленными «змейкой». «Эстафеты»	Капитошки		М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в детском саду (4-5 лет)». Стр.
						124-126
						124-126
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Моя семья 10-12	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4. Перебрасывание мячей друг другу в парах в движении. 5. Метание мешочков на дальность. 6. Подбрасывание мяча вверх и его ловля двумя руками. «Перелет птиц»			126-127
						127-129
						127-129
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Цветущая весна 15-19	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 5. Прыжки через короткую скакалку 6. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2 руками. «Найди свой цвет»			129-130
						130-131
						130-132
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча	Москва – столица России. Мой любимый край 22-31	1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через линию справа и слева. 3. Лазанье по гимнастической стенке и спуск с нее. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. 5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 6. Передача мяча в движении парами. «Эстафеты»			131-133
						133-135
						133-135
						135-136

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Сентябрь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема	Семицветики	Пчелки	М. п. Л.И. Пензуласвой «Ф. к. в д.с. (6-7 лет).	
1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивать ловкость, глазомер, точность движений. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	с Прощание летом 1-9			1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 6. Переброска мячей двумя руками из-за головы «Лягушки в болоте»	10-11
					10-12	
					12-13	
2 неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Развивать внимание и быстроту движений.	Моя любимая станция. Мой любимый край 12-16			1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур. 4. прыжки на двух ногах между предметами 5. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу 6. Крокодил (ходьба на руках) «День ночь», «Автомобили»	13-15
					13-16	
					16-18	
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	ПДД 19-23			1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие 4. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 6. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания «Автомобили»	18-19
					18-20	
					20-21	
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползании по гимнастической скамейке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания. Повторить прыжки через шнуры. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Разучить новую игру.	Хлеб всему голова 26-30			1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Лазанье в обруч 5. Ходьба боком приставным шагом перешагивая набивные мячи 6. Прыжки на правой и левой ноге через косички «Вершки и корешки»	21-22
					21-23	
					23-25	

Октябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Семицветики	Пчелки	
1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами: упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках: развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Развить ловкость в упражнениях с мячом. Повторить упражнения с мячом.	Овощи и фрукты 3-7	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 5. Прыжки на двух ногах вдоль шнура перепрыгивая вправо влево. 6. Переброска мячей друг другу парами «Вершки и корешки»			26-27
						26-28
						28-29
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу: отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки: развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Повторить бег в спелном темпе. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках.	Грибы 10-14	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях 4. Пролезание в обруч на четвереньках. «Затейники»			29-30
						29-31
						31-32
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен: повторить упражнения в везении мяча: ползании: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу инструктора. Развивать точность в упражнениях с мячом.	Золотая осень 17-21	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 4. Ведение мяча по прямой 5. Ползание по гимнастической скамейке, хват с боков. 6. Ведение мяча между предметами «Перелет птиц», «Охотники и утки»			32-34
						32-34
						35
4 неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспыпную в ползании на четвереньках с дополнительным заланием: повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча.	Деревья 24-28	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 3. Ходьба по гимнастической скамейке хлопая перед собой и за спиной 4. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 5. Прыжки на правой и левой ноге между предметами «Найди предмет»			36-37
						36-38
						38-39

Ноябрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Семицветики	Пчелки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д.с. (6-7 лет).
1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами: упражнять в ходьбе по канату, положенному на пол, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом. Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы, бега с перепрыгиванием через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Россия – Родина моя 31.10-3.11	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом разными способами 2. Прыжки на двух ногах через косички 3. Бросание мяча друг другу 4. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вперед. 5. Броски мяча в корзину.			40-42
						40-43
						43-44
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения: прыжках через скакалку. Повторить бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Домашние животные 7-11	1. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Передача мяча в шеренгах 4. Прыжки через короткую скакалку 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине 6. Броски мяча друг другу двумя руками из – за головы «Кот и мыши»			44-46
						44-46
						46-47
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, пролезании под дугу. Повторить веление мяча с продвижением вперед. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом.	Дикие животные средней России 14-18	1. Веление мяча в прямом направлении между предметами 2. Ползание под дугу 3. Ходьба на носках между набивными мячами. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра 5. Ползание на ладонях и ступнях («по медвежьему») 6. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом «Совушка», «Хитрая лиса»			48-50
						48-50
						50-51
4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить переход с одного пролета на другой при лазаньи на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и равновесии. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте, выполнении с мячом. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы.	мир жарких стран	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока двумя руками 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 4. Прыжки через линию с права и с лева на правой и левой ноге, попеременно 5. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе или за головой. 6. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. «Паук и мухи»			51-53
						51-54
						54-55

Декабрь

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Семицветик	Пчелки	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в продолжительном беге. Повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Животные севера 28.11-2.12	1. Равновесие- ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи			56-57
			2. Прыжки на двух ногах между предметами			56-57
			3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. 5. Перебрасывание мячей друг другу снизу и от груди 6. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 7. «Пройди и не задень» «Совушка», «Белые медведи»			58-59
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках.	Зима 5-9	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед			59-61
			2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне			59-61
			3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. Прыжки между предметами на двух ногах, на левой и правой поочередно. 5. Прокатывание мяча между предметами 6. Ползание под шнур правым и левым боком, высота 50 см от пола. 7. Пройди не урони «Белые медведи», «Два мороза»			61-62
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, остановкой по сигналу инструктора. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, равновесии.	Из чего и для чего 12-16	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой			63-64
			2. Ползание по гимнастической скамейке на животе			63-65
			3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Перебрасывание мячей в парах 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени 6. Прыжки со скамейки на мат «Летает не летает», «Найди предмет»			65-66
4-5 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке способом «по – медвежьему». Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между предметами;	Транспорт, Народные праздники на Руси. 19-23 26-30	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях			66-68
			2. Ходьба по гимнастической скамейке бокром приставным шагом			66-68
			3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями 4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Ходьба перешагивая через набивные мячи 6. Прыжки через короткую скакалку «Автомобили», «Самолеты» «Снежная карусель», «Два мороза»			68-69

Январь

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Семицветик	Пчелки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д.с. (6-7 лет).
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, ходьбе и беге в рассыпную. Повторить игровые упражнения с прыжками.	Книжкина неделя 9-13			70-71
					70-72
					72-73
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Упражнять в метаниях на дальность, в прыжках на двух ногах.	Домашние птицы 16-20			73-75
					73-76
					76-77
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Упражнять детей в ходьбе между предметами.	Мебель 23-27			77-79
					77-79
					80-81
4 неделя	Повторить бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие. Повторить упражнение равновесия в прыжках				81-82
					81-83
					83

Февраль

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Семицветик	Пчелки	
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора. Повторить игровое упражнение с прыжками.	Зимующие птицы 30.01 - 3.02	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча одной рукой и ловля двумя руками 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры 4. Прыжки между предметами. 5. Передача мяча в кругу 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки «Веселые воробышки»			84-86
					84-86	
					86-87	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча. Разучить прыжки с подскоком. Повторить пролезание под шнур. Упражнять в переброске мяча. Повторить детей в ходьбе с выполнением задания. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	Что нам стоит дом построить 6-10	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье под шнур прямо и боком 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание на четвереньках между предметами. 6. Передача мяча в парах. «Найди предмет»			87-89
					87-89	
					90	
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Волшебные сказки 13-17	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Метание мешочков с песком в обруч. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи. 5. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол. 6. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. «Белые медведи»			91-92
					91-93	
					93-94	
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»;	Наши защитники 20-22	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Лазанье на гимнастическую стенку 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу. «Эстафеты»			94-96
					94-96	
					96-98	

Март

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема	Семицветик	Пчелки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д.с. (6-7 лет).
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	ПДД 27.02-03.02			98-100
					98-100
					101-102
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	О любимых мамах 6,7, 9, 10			102-104
					102-104
					105-106
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ранняя весна 13-17			106-107
					106-108
					108-109
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Вода. Земля – наш общий дом. 20-24			109-111
					109-111
					111-113
5 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Перелетные птицы 27-31			

Апрель

неделя	Основная часть		Группа, дата	Группа, дата	Литература	
	Задачи	Тема	Семицветик	Пчелки	М. п. Л.И. Пензулаевой «Ф. к. в д.с. (6-7 лет).	
1 неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие. Повторить игровое упражнение с бегом; развивать ловкость при выполнении игровых заданий с мячом.	Здоровье. Спорт 3-7	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль линии, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах 4.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом. 5.Прыжки через короткую скакалку на месте. 6.Передача мячей в парах. «Затейники», «Не попадись»			113-115
						113-115
						115-117
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Космос 10-14	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 4.Лазанье под шнур в группировке. 5.Перебрасывание мяча в парах произвольным способом «По местам», «День ночь».			117-119
						117-119
						119-120
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в умении сохранять устойчивое равновесие.	Экология 17-21	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах ноги врозь 5.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, между предметами. 6.Прыжки через короткую скакалку. «Паук и мухи», «Летает не летает»			120-122
						120-123
						123-124
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	ОБЖ. Об огне и пожаре 24-28	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 5.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом. 6.Бег друг за другом. «Эстафеты»			124-126
						124-126
						126-128

Май

неделя			Основная часть	Группа, дата	Группа, дата	Литература
	Задачи	Тема		Семицветик	Пчелки	
1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стену. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через короткую скакалку. Развивать точность в движении при переброске мяча друг другу в движении. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	День победы 2-5	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной. 2. Бросание мяча о стену и ловля его после отскока 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. 5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 6. Прыжки на двух ногах между предметами. «Эстафеты»			128-130
						128-130
						130-131
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменной темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках. Повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Моя весна 10-12	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. Метание мешочков в вертикальную цель 5. Ходьба между предметами с мешочком на голове. «Летает не летает»			131-133
						131-133
						133-135
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. Повторить метание мешочков на дальность, прыжки. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную. Повторить задания с мячом и прыжками.	Цветущая весна 15-19	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие на гимнастической скамейке 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 4. Пролезание под шнур прямо и боком 5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. «По местам»			135-136
						135-137
						137-138
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий и по сигналу, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге. Повторить задания с мячом.	Москва столица России. Мой любимый край. 22-31	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мешочки с песком 3. Прыжки на двух ногах между кеглями 4. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» 5. прыжки между предметами на правой и левой ноге 6. Ходьба приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая предметы. «Не оставайся на полу»			139-140
						139-141
						141-142

В данном документе пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью город России страниц

Заведующий МБДОУ № 18 Л. А. Микелова Л. А. Микелова

