

Принято:

Педагогическим советом
Протокол № 1
От 31.08.2022 г.

Согласовано:

Советом родителей
МБДОУ «Детский сад № 54» г. Воркуты
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Приложение № 11
к Основной образовательной программе
дошкольного образования
МБДОУ «Детский сад № 54» г. Воркуты,
утвержденной приказом заведующего
от 31.08.2022 г. № 161

Утверждено:

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 54 «Радуга»
г. Воркуты
от 31.08.2022 г. № 161

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста (3-8 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 4 года

Составитель
Северинец А.А.,
инструктор по физической культуре

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре спроектирована с учётом ФГОС ДО, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Рабочая программа является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного учреждения "Детский сад №54 "Радуга" г. Воркуты (далее - Программа).

Рабочая программа разработана с учетом комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Баевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайловой, и др. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2019., на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Санитарное законодательство в области образования;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав МБДОУ «Детский сад №54 «Радуга».

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 8 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную

деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные принципы программы:

- доступности и индивидуализации – обучение должно строится в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с развитием физических качеств, состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем для определения посильной нагрузки, способной без ущерба для здоровья обеспечить тренирующий эффект;
- сознательности и активности – формирование устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии для повышения результативности обучения;
- последовательности и систематичности – на начальном этапе обучения выполнение движений проводится в упрощенных формах, более доступных занимающимся, что дает возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

Формы организации двигательной деятельности

Реализуются 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи: традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер), тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), игровая (подвижные игры, игры-эстафеты), сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений), с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, и т.п.), по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в совместной деятельности: индивидуальная работа, в рамках проведения динамического часа, на прогулке, в процессе утренней зарядки и во время проведения физминуток или двигательных паузах.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Объем образовательной нагрузки:

Образовательная область	Занятия	Возрастная группа			
		2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое развитие	Количество НОД:				
	- в неделю	3	3	3	3
	- в месяц	12	12	12	12
	- в год	108	108	108	108

Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности соответствует требованиям Сан ПиН и составляет:

2 младшая группа – не более 15 минут

Средняя группа – не более 20 минут

Старшая группа – не более 25 минут

Подготовительная группа – не более 30 минут

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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.).

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

2 младшая группа

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Ребенок освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Дети успешно осваивают умения самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, новые предметные и игровые действия. Младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания. Приучается бережно относиться к своим вещам, правильно пользоваться предметами личной гигиены. У младших дошкольников возрастает целенаправленность действий.

Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок четвертого года жизни обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Средняя группа

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Старшая группа

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценивать движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Подготовительная группа

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств, некоторых приемах первой помощи в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным.

Содержательный раздел

Задачи образовательной деятельности

II младшая группа:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Средняя группа

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Старшая группа:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением, выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Подготовительная группа:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Интеграция образовательных областей

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Содержание образовательной деятельности:

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-

силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же - на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

II младшая группа:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. *Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные. общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег*, не опуская головы. *Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. *Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. *Музыкально-ритмические упражнения.* *Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Средняя группа:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой

ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. *Общеразвивающие упражнения.* Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге -активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках -энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. *Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук,

быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворота народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Старшая группа:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. *Общеразвивающие упражнения:* четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения.

Основные движения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. *Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м.

Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная группа:

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. *Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. *Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переноса вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. *Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м;

перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание*. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. *Лазание*. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». *Подвижные игры*. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. *Спортивные игры*. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. *Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового

образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Планируемые результаты образовательной деятельности

II младшая группа

Достижения ребенка - Что нас радует:

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Средняя группа

Достижения ребенка - Что нас радует:

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа

Достижения ребенка - Что нас радует:

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Подготовительная группа

Достижения ребенка - Что нас радует:

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

Национально – региональный компонент программы реализуется через тематические занятия, через включение в НОД тематики, затрагивающей особенности природы родного города и республики, а также в процессе организации разных форм совместной деятельности: подвижных играх, викторинах, тематических развлечениях и т.д.

НОД - «Физическая культура»

II младшая группа

Сентябрь

Задачи: Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на средних четвереньках по прямой (с опорой на ладони и ступни), в прокатывании мяча двумя руками вдаль и друг другу.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ Комплексы п/п	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Путешествие в страну вещей	1-2	Пойдем в гости к зайчику и лисичке	Плоские цветы для извилистой дорожки, мячи по кол-ву детей, игрушки зайца и лисы	Построение стайкой. Ходьба стайкой за воспитателем. Бег обычной стайкой.	Без предметов	Ходьба по извилистой дорожке Ш=20см. Д=3м.	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты.		Догони зайчика – в/п
	3	На солнечной полянке	Кегли для дорожки, игрушка – зайчик,	Построение стайкой. Ходьба стайкой за воспитателем.	Игровые задания: Пройди по дорожке к зайчику Догони зайчика П/И Зайка серенький сидит					
Летний отдых	4-5	В гостях у зайчика и лисички.	Плоские листочки для извилистой дорожки, мячи по кол-ву детей, игрушки зайца и лисы	Построение стайкой Ходьба парами в стайке за вос-лем. Бег парами в стайке за вос-лем.	Без предметов	Ходьба по извилистой дорожке. Ш=20см. Д=4м.	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка).	–	Ползание на четвереньках по прямой (средние четвереньки).	Убеги от лисички – в/п Найди зайчика – с/п
	6	На лесной опушке	Кегли для дорожки, игрушка – лисичка и зайчик	Построение стайкой. Ходьба парами в стайке за вос-лем.	Игровые задания: Кто быстрее займет домик зайчика Зайки прыгают. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинки) Убеги от лисички, п/и «Зайка беленький сидит»					

«Игры и игрушки»	7-8	«Магазин игрушек»	Кегли для извилистой дорожки; мячи по кол-ву детей; игрушки: мишка и собачка	Построение врассыпную. Ходьба врассыпную по залу. Бег врассыпную по залу.	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. Ш=15см. Д=4м.	–	Катания мяча двумя руками друг другу.	Ползание на средних четвереньках по прямой.	Поравненной дорожке– в/п Кто дальше прокатит мяч с/п
	9-10	Поиграем с мишкой	Кегли для дорожки, игрушка – мишка	Построение врассыпную. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную.	Игровые упражнения: Мишки прокатывают мяч собачкам; Принеси мишке шишку по извилистой дорожке; Догони мишку					
«Восаду ли в огороде»	10-11	Большие конусы для извилистой дорожки; мячи по кол-ву детей	Построение врассыпную. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу .	С погремушками	–	Прыжки на двух ногах, стоя на месте.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	Бегите ко мне – в/п Догони мяч – с/п	
	12	Мяч, кубики, муляжи овощей.	Построение врассыпную. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу .	Игровые упражнения: Перешагни грядку (кубики) Зайцы на грядке (прыжки вокруг себя) ПИ: Собери урожай с грядки						

Октябрь

Задачи: учить ходить и бегать в колонне по одному друг за другом по зрительным ориентирам; ходьбе с перешагиванием через предметы; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед; развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании, упражнять в ползании на средних четвереньках

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Разбросала осень краски»	1-2	Листопад	Листочки, мячи по кол. детей;	Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	С листочками	Ходьба с перешагиванием через предметы В=10-15см (через рейки лестницы).	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния)		Собери листочки – в/п Подуем на листочки м/п
	3	Осенняя прогулка	Листочки по 2 на ребёнка	Перестроение в колонну по одному Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	Игровые упражнения: Перешагни – не упади С листочка на листочек П/И – Собери желтые листочки					
«Дикие животные»	4-5	Экскурсия в лес.	Мишка, погремушки по кол-ву детей, кубики, мячи по кол. детей	Построение в колонну друг за другом. Х-ба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	С погремушками	Ходьба с перешагиванием через предметы В=10-15см (через рейки лестницы).	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.	–	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом.	Догонялки с мишкой – в/п; Каравай _ м/п

	6	Кто живёт в лесу	Кубики, 10 мячей.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, имитационная ходьба. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	Игровые задания: Догони медведя; Попрыгай как зайчики; Прокати мяч друг другу. П/и Лиса и зайцы.					
«Подготовка зверей к зиме»	7-8	«Пойдем в гости к зверятам».	Кукла, погремушки по кол-ву детей, кубики, мячи по кол. детей, большие конусы	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	С погремушками	Ходьба с перешагиванием через предметы В=10см. через рейки лестницы.		Прокатывание мяча между предметами Ш=60см.	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом.	Зайка беленький сидит -- в/п В гости к зверятам (имитация двадок животных)
	9	В лес на автобусе	Мяч – 2 шт, кегли (ворота),	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	Игровые упражнения: Станция «Лесная» игра – догони зайчика; Станция «Поиграйка» - прокати мяч в ворота Станция «Конечная» Игра «Мы топаем ногами»					
«Птицы»	10-11	Птички и-невелички	Обручи и мячи по кол-ву дет, кегли. Маски зверей	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, на носках Бег в колонне по одному, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).	С обручем	–	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 м).	Прокатывание мяча между предметами Ш=50см.	Ползание «змейкой» между предметами (4 - 5 предметов).	Мы топаем ногами -- с/п Птички в гнёздышках
	12	Путешествие по тундре	Маски животных зайчик, лисичка, медведь, кегли	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, на носках Бег в колонне по одному, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).	Игровые упражнения: Ветерок; Петушки; П/И «День и ночь» «Поезд»					

Ноябрь

Задачи: учить детей ходить и ползать по ограниченной поверхности, учить прокатывать мяч с целью сбить кеглю, прыжкам вверх; развивать глазомер, упражнять в ходьбе в колонне по одному, парами, в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках, в метании, ползании на четвереньках.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Вместе весело шагать»	1-2	Вместе весело шагать	Шнуры, мячи по количеству детей кольца по кол-ву детей, флажки красный и зеленый	Построение в колонне по одному. Ходьба в колонне друг за другом. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.	С кольцами	Ходьба между шнурами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прокатывание мяча между предметами. Ш=50см.		Автомобили в/п Светофор С/п
	3	По пешеходной дорожке	кольца по кол-ву детей, флажки красный и зеленый	Построение в колонне по одному. Ходьба в колонне друг за другом. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.	Игровые упражнения: Пройди по дорожке, Кто быстрее допрыгает к флажку; П/И: светофор					
«Домашние животные»	4-5	На ферме	Муз. р-р. «Мы едем, едем...» Шнуры, листочки, доски – 2 шт., кольца по кол. дет	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами. Бег в колонне парами, взявшись за руки.		Ходьба между шнурами перешагивая листочки	Прыжки на двух ногах на месте и в паре.	—	Ползание по доске на четвереньках	Наседка и цыплята – в/п Кто как кричит (имитация голоса животных) – м/п
	6	Лошадки	Скакалки – вожжи 4 шт., Комар на палочке,	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами. Бег в колонне парами, взявшись за руки.	Игровые упражнения в парах: Лошадки Веселые попрыгунчики; П/И: Поймай комара; Наседка и цыплята					

«Заснеженный северный город»	7-8	В гости к оленеводам	Шнуры для выкладывания дорожки, мячи, кегли дуги – по кол. дет., наклонная доска, руль	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную.		Ходьба между шнурами, перешагивая предметы выс – 10-15см	–	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.	Ползание на четвереньках по наклонной доске.	Догоня оленя – в/п Пузырь – м/п
	9	Прогулка на оленях	Маски – рога оленьи, скакалки	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную.	Игровые упражнения: Покатаемся на оленях; Оленята резвятся (прыжки) П/И - Поймай олененка;					
«Профессии»	10-11	Мышoferы	мячи, кегли дуги – по кол. дет., наклонная доска, рога, бубен, скамейка-2шт, кольца по ко-ву детей	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.. Ходьба парами с высоким подниманием колена. Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»).	С колечками	–	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.	Ползание на четвереньках по скамейке.	Птицы и автомобиль в/п Пузырь – м/п
	12	Путешествие на автомобиле	кубики, руль	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.. Ходьба парами с высоким подниманием колена. Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную - «Найди свою пару» .	Игровые упражнения: Перешагни – не упади; Прилетели воробьи; П/И – Птицы и автомобиль					

Декабрь

Задачи: обучать детей строиться в колонну по росту, ходить и бегать змейкой за воспитателем. Учить ходить по гимнастической доске удерживая равновесие, подлезать под дугу не касаясь руками пола, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками, прыгивать с высоты 15 см. мягко приземляясь на стопу и удерживая равновесие, закрепить умение детей прокатывать мяч с целью сбить кеглю, прыжкам вверх с целью достать предмет.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Здоровячки»	1-2	Малыши - крепыши	Гантели по 2 на ребёнка, мячи, дуги по кол-ву детей, гимнастическая доска. 4 флажка, фишки.	Построение в колонне по росту с перестроением врассыпную. Ходьба в колонне змейкой. Бег в колонне друг за другом змейкой.	С гантелями	Ходьба по гимнастической доске	Прыжки в верх с места с целью достать предмет.	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю		Найди свой цвет в/п «Пузырь» С/п
	3	Спортивная прогулка	4 флажка, фишки,	Построение в колонне по росту с перестроением врассыпную. Ходьба в колонне змейкой. Бег в колонне друг за другом змейкой.	Игровые упражнения: Пройди по дорожке, Кто быстрее до флажка (прыжки); П/И: Найди свой цвет, Пузырь					
«Красавица зима»	4-5	В зимнем лесу	Султанчики, гимнастическая доска, 2 дуги (выс.40 см) 4 флажка, фишки	Построение в колонне по росту с перестроением врассыпную. Ходьба в колонне змейкой. Бег в колонне друг за другом змейкой.	С султанчиками	Ходьба по гимнастической доске	Прыжки в верх с места с целью достать предмет.	—	Подлезание под дугу не касаясь руками пола (выс.40см)	Найди свой цвет в/п Иголочка и ниточка м/п
	6	Зимние забавы	Султанчики, шнур, маска волка	Построение в колонне по росту с перестроением врассыпную. Ходьба в колонне змейкой. Бег в колонне друг за другом змейкой.	Игровые упражнения : Пройди, не упади. Перепрыгни сугроб, Под верёвочку П/И: Зайцы и волк					

«Мы исследователи»	7-8	Цирк	Гантели по 2 на ребёнка, гимнастическая доска, мячи и дуги, доска (шир. 30 см)	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба обычная, по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	С гантелями	Ходьба по гимнастической доске	–	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля стоя на месте	Ползание на четвереньках по наклонной доске.	Догонылки с клоуном – в/п Пузырь – м/п
	9	В гости к Клоуну	Султанчики, 5 обручей, мячи малого диаметра	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба обычная, по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения: Добрось снежок до обруча, Пройди – не упади ПИ – Карусели Пузырь					
«Новогодние чудеса»	10-11	На арене цирка	Султанчики по 2 на ребёнка, мячи и кегли по количеству детей, г. скамейка.	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	С султанчиками	–	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля стоя на месте	Ползание на четвереньках по скамейке.	Птицы и автомобиль в/п Пузырь – м/п
	12	Весёлые представления	Мячи малого диаметра по количеству детей, руль	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения: Кто дальше бросит. Волшебные снежинки; Пройди не упади П/И – Птицы и автомобиль, Карусель					

Январь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге змейкой с ускорением и замедлением темпа, учить бегать с остановкой по сигналу. Учить ходить по гимнастической доске приставляя пятку одной ноги к другой, подлезать под верёвочку прямо, ловить мяч брошенный воспитателем. Закрепить умение детей прыгать в длину с места мягко приземляясь на стопу, упражнять в отбивании мяча.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Одежда»	1-2	Путешествие на автобусе	Платочки по кол-ву детей, гимнастическая скамейка 2шт (высота 20 см), мячи по количеству детей.	Построение в шеренгу, повороты. Ходьба в колонне в заданном направлении, «змейкой». Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа.	С платочками	Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к другой	Спрыгивание с высоты вниз (высота – 20 см)	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля стоя на месте		Воробушки и автомобили –в/п По ровненькой дорожке-с/п
	3	Модницы	Рули -10 шт.	Построение в шеренгу, повороты Ходьба в колонне в заданном направлении, «змейкой». Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа	Игровые упражнения: Иголочка и ниточка С кочки на кочку П/И По ровненькой дорожке Воробушки и автомобили					
«Посуда»	4-5	Магазины посуды	Платочки по кол-ву детей, гимнастическая скамейка , верёвка на стойках. Наборы посуды из 10 парных предметов	Построение в шеренгу, повороты Ходьба в колонне в заданном направлении, с остановкой по сигналу (присесть). Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа с остановкой по сигналу(присесть)	С платочками	Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к другой	Спрыгивание с высоты вниз (высота – 20 см)		Подлезание под верёвкой прямо не касаясь руками пола (выс-50 см)	П/И Найди себе пару с такой – же посудой Найди и промолчи м/п

	6	Весёлые путешествия	Рули -10 шт.	Построение в шеренгу, повороты Ходьба в колонне в заданном направлении, с остановкой по сигналу (присесть). Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа с остановкой по сигналу(присесть)	Игровые упражнения: Иголочка и ниточка С кочки на кочку Пройди прямо П/И По ровненькой дорожке Воробушки и автомобили					
--	----------	----------------------------	--------------	--	---	--	--	--	--	--

«Транспорт»	7-8	Мой весёлый звонкий мяч	Мячи по кол-ву детей, гимнастическая скамейка , верёвка на стойках.	Построение в шеренгу, перестроение в круг Ходьба в колонне в заданном направлении, с остановкой по сигналу . Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа с остановкой по сигналу	С мячом	Ходьба по гимнастической доске с мячом над головой	—	Ловля мяча брошенного воспитателем (раст - 70 см)	Подлезание под верёвкой прямо не касаясь руками пола	Воробушки и автомобили в/п Найди мяч м/п
	9	Мы шофёры	Колечки (рули) по количеству детей. 5 мячей, Сигналы – красный и зелёный	Построение в шеренгу, перестроение в круг Ходьба в колонне в заданном направлении, с остановкой по сигналу. Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения. Полоса препятствий Сбей флажок Догони мяч П/И Светофор Поймай снежинку					

Февраль

Задачи: Учить детей перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по зрительным ориентирам; ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие, переступая через предметы, бросать мяч вперёд двумя руками; упражнять в прыжках в длину с места, в ловле мяча брошенного воспитателем, переползании через бревно.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Мебель»	1-2	Кот Васька и мыши	Кегли 6 шт, гимнастическая скамейка, кубики 5 шт., шнур, мяч -2 шт., маска кота.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, с места за направляющим по ориентиру Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленные предметы. Бег в парах, бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы (выс 10-15 см.)	Прыжки в длину с места (через ручеёк 40 см)	Ловля мяча брошенного воспитателем (раст - 90 см)		Кот и мыши в/п Муз.упр. Тук-тук
	3	Кот Васька и мыши верные друзья	Кегли 6 шт, маска кота	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, с места за направляющим по ориентиру Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленные предметы. Бег в парах, бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу.	Игровые упражнения: Перешагни предмет Прыгни не упади Снайперы Подвижные игры: Кот и мыши Заморожу ручки					
«Животные и птицы зимой»	4-5	В зимнем лесу	Кубики по 2 на ребёнка, гимнастическая скамейка, кубики 5 шт., шнур, бревно, маска лисы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, с места за направляющим по ориентиру Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленные предметы. Бег в парах, бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы (выс 10-15 см.)	Прыжки в длину с места (через ручеёк 40 см)		Переползание через бревно удобным способом	Зайка серенький сидит в/п Муз.упр. Тук-тук

	6	Зимние забавы	Кегли 6 шт., маска лисы, корзина	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, с места за направляющим по ориентиру Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленные предметы. Бег в парах.	Игровые упражнения: Перешагни предмет Прыгни не упади Попади в корзину Подвижные игры: Зайка серенький сидит Заморожу ручки					
--	---	---------------	----------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

«Я и мой папа»	7-8	Мы спортсмены	Кубики по 2 на ребёнка, гимнастическая скамейка, кубики 4 шт., мячи по кол-ву детей, бревно, 2 флажка	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим, Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы Бег в колонне со сменой направления по сигналу	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кубики		Бросание мяча вперёд, двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно удобным способом	Кто быстрее до флажка в/п Муз. игра Апельсин
	9	Спортивная прогулка	Обручи 4 шт., маска медведя	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим, Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы Бег в колонне со сменой направления по сигналу.	Игровые упражнения: Добрось снежок до обруча, Пройди –не упади Ай да, снежинки ПИ – Кто быстрее до флажка Пузырь					
«Неизведанное рядом»	10-11	На помощь Колобка	Кубики по 2 на ребёнка, 8 обручей, мячи по кол-ву детей, бревно, маска медведя	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим, Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы Бег в колонне с остановкой по сигналу	С кубиками	—	Прыжки из обруча в обруч (3-4 подряд)	Бросание мяча вперёд, двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно удобным способом	Кого встретил колобок - имитация с/п У медведя во бору в/п
	12	В гости к колобку	Маска медведя	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим, Ходьба на носках, высоко поднимая колени. Бег в колонне с остановкой по сигналу	Игровые упражнения: Кто дальше бросит. Волшебные снежинки; Пройди не упади Кого встретил колобок? П/И – У медведя во бору					

Март

Задачи: учить детей перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении; продолжать учить ходить, удерживая равновесие, по наклонной доске, бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, ползать по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку; упражнять в бросании мяча вперёд вдаль двумя руками из-за головы, прыжках в длину с места.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Милая и нежная»	1-2	У солнышка в гостях	Флажки по 2 на ребёнка, доска с крючками (ш-30см.), мячи средние на каждого ребёнка	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим по ориентиру. Ходьба широким шагом, со сменой направлений по сигналу. Бег в «змейкой», бег врассыпную.	С флажками	Ходьба по наклонной доске, поднятой на 2 рейки гимнаст.стенки.	Прыжки в длину с места (40 см)	Бросание мяча вперёд вдаль, двумя руками из-за головы		Солнышко и дождик в/п Муз.упр. Ладушки
	3	Нарисuem Солнышко	Мячи 4 шт., Зонтик, 7 кеглей	Построение в колонну, перестроение в круг; ходьба по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную.	Игровые упражнения: Прыгни не упади Мяч по кругу Сбей кегли П/И: Карусель Солнышко и дождик					
«Детки в клетке»	4-5	Поступаем в школу физкультур к Мишке Топтыжке	Доска с крючками 2 шт, флажки по 2 на ребёнка, маска медведя	Построение в колонну, перестроение в круг; ходьба по кругу взявшись за руки., ходьба на носках на пятках. Бег по кругу, врассыпную.	С флажками	Ходьба по наклонной доске, руки за голову	Прыжки в длину с места (40 см)		Ползание по наклонной доске, закреплённой на 2 перекладинах г.с., с переходом на г.с.	У медведя во бору в/п Муз.упр. Ладушки

	6	В гостях у Мишк и - Топты жки	Мячи 4 шт., Зонтик, 7 кеглей	Построение в колонну, перестроение в круг; ходьба по кругу взявшись за руки. Бег по кругу. враспынную.	Игровые упражнения: Прыгни не упади Мяч по кругу Сбей кеглю П/И: Карусель Солнышко и дождик					
--	----------	--	---------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

«Весна пришла, весне дорогу»	7-8	На солнечно й полянке	Обручи и мешочки с песком 80г., по количеству детей, доска с крючками 2 шт.	Построение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба широким и мелким шагом (Муз. сопровождение «Великаны –карлики») Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	С обручем	Ходьба по наклонно й доске, руки за голову		Метание мешочков с песком 80 г. в обруч .	Ползание по наклонной доске, с переходом на г.с.	Птички в гнездышк ах в/п Муз.упр. Ладушки
	9	Солнечн ые лучики	Мяч, 5 обручей.	Построение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба широким и мелким шагом. Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, бег враспынную	Игровые упражнения: Добрось снежок до обруча, Пройди –не упади Мяч по кругу П/И – Птички в гнездышках Карусель					
«Неживая природа »	10- 11	Волшебн ые превраще ния	Обручи и мешочки с песком 80г., по количеству детей, доска с крючками .	Построение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба широким и мелким шагом (Муз. сопровождение «Великаны –карлики») Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	С обручем	–	Прыжки через г. палки положенн ые на пол (4-5 шт.)	Метание мешочков с песком 80 г. в обруч .	Ползание по наклонной доске, закреплён ной на2 переклади не г.с., с переходом на г.с.	Птички в гнездышк ах в/п Муз.упр. Ладушки
	12	Волшебна я прогулка	Мяч, 5 обручей	Построение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба широким и мелким шагом. Бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Игровые упражнения: Добрось снежок до обруча, Пройди –не упади Мяч по кругу П/И – Птички в гнездышках Карусель					

Апрель

Задачи: Учить детей ходить по гимнастической доске, удерживая равновесие, с дополнительным заданием для рук, влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, метать мяч малого диаметра в вертикальную цель, упражнять в прыжках через предметы (высота 5 см), закрепить умение детей перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2, за ведущими. Развивать силу рук, бросая набивной мяч вдаль.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Что растёт на нашем огороде»	1-2	Во саду ли в огороде	Гимнастическая скамейка, ленточки по 2 на ребёнка, гимн. палки 5шт. мешочки с песком 20 шт. Набор овощей и фруктов.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим по ориентиру. Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа.	С ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке с заданием для рук (в стороны)	Прыжки через г. палки положенные на пол (4-5 шт.)	Метание мешочков с песком 80 г. в обруч. (посади картошку)		Принеси овощ в/п Муз.упр. Где же наши ручки.
	3	Весёлые овощи	Набор овощей и фруктов, мешочки с песком 20 шт. зонтик.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим по ориентиру. Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа.	Игровые упражнения: Принеси овощ Посади картошки (метание в гор. цель) Пройди не упади П/И: Солнышко и дождик Лягушки					
«Космические дали»	4-5	Мы космонавты	Гимнастическая скамейка, ленточки по 2 на ребёнка, 5 шнуров.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим по ориентиру. Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа.	С ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке –руки за голову	Прыжки через шнуры - 5см		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	Самолёты в/п Муз.упр. Где же наши ручки.

	6	Космическая прогулка	2 флажка, мячи малого диаметра 10 шт.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим по ориентиру. Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа.	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Допрыгай до флажка Попади в ямку (метание) П/И: Карусель Самолеты					
--	----------	-----------------------------	---------------------------------------	---	---	--	--	--	--	--

«Айболит в гостях у детей»	7-8	В гости к Айболиту	Гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, мешочки с песком.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим . Ходьба высоко поднимая колени, со сменой направлений по сигналу,. Бег со сменой темпа по сигналу.	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя		Бросание набивного мяча вдаль	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	Лохматый пёс в/п Муз.упр. Где же наши ручки.
	9	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2 флажка, мячи малые 10 шт., корзина	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим . Ходьба высоко поднимая колени, со сменой направлений по сигналу,. Бег со сменой темпа по сигналу	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Допрыгай до флажка Попади в ямку (метание) П/И: Лохматый пёс По ровненькой дорожке					
«Знаюки природы»	10-11	Мой весёлый звонкий мяч	Мячи по количеству детей, 10 набивных мячей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим . Ходьба высоко поднимая колени, со сменой направлений по сигналу,. Бег со сменой темпа по сигналу	С мячом	—	Прямой галоп	Бросание набивного мяча.	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	Догони мяч в/п Муз.упр. Где же наши ручки.
	12	Прогулка в парк	Мячи по количеству детей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим . Ходьба высоко поднимая колени, со сменой направлений по сигналу,. Бег со сменой темпа по сигналу	Игровые упражнения: Поймай и брось мяч, Лошадки (прямой галоп) Мяч по кругу П/И – Догони мяч Угадай кто кричит?					

Май

Задачи: Учить детей размыкаться и смыкаться обычным шагом при перестроении, ходить по наклонной доске, удерживая равновесие с переходом на гимнастическую стенку, лазать по гимнастической стенке удобным способом, бросать мяч вверх и ловить его 3-4 раза подряд, упражнять в прямом галопе, закрепить умение детей поворачиваться в шеренге, в колонне, развивать силу рук, бросая набивной мяч в даль.

Тема недели	№ п/п	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Рукотворный мир»	1-2	Г. палки по количеству детей, доска с крючками, набивные мячи 5шт.	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Бег с изменением темпа по сигналу.	С гимнастической палкой	Ходьба по наклонной доске с переходом на г.стенку.	Прямой галоп	Бросание набивного мяча.		Найди свое место в поезде в/п Муз. игра Головами покиваем
	3	Скакалки, мячи 5 шт.	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба приставным шагом вперёд. Бег с изменением темпа по сигналу.	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Лошадки. Кто дальше бросит П/И: Найди своё место в поезде Удочка					
«Майский праздник.»	4-5	Г. палки по количеству детей, доска с крючками, мячи по кол. детей. 4 игрушки	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Бег с изменением темпа по сигналу.	С гимнастической палкой	Ходьба по наклонной доске с переходом на г.стенку.	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и его ловля 3-4 раза		Найди свой домик в/п Муз. игра Головами покиваем
	6	2 флажка, мячи малые 10 шт., корзина	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба приставным шагом вперёд. Бег с изменением темпа по сигналу	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Лошадки Подбрось - поймай, упасть не давай. П/И: Найди свой домик По ровненькой дорожке					

«Просыпается природа»	7-8	Доска с крючками, мячи по кол. детей, маска медведя.	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Бег в колонне с чередованием врассыпную	Без предметов	Ходьба по наклонной доске с переходом на г.стенку.	Прыжки в высоту с места с хлопком вверху.	Бросание мяча вверх и его ловля 3-4 раза		У медведя во бору в/п Муз. игра Головами покиваем
	9	мячи по кол. детей, маска медведя, комар на верёвочке	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Бег в колонне с чередованием врассыпную	Игровые упражнения: Подбрось – поймай, упасть не давай, Мы топаем ногами Мяч по кругу ПИ – У медведя во бору Поймай комара					
«Безопасность»	10-11	Доска с крючками, мячи по кол. детей, сигналы светофора.	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Бег в колонне с чередованием врассыпную	Без предметов	Ходьба по наклонной доске с переходом на г.стенку.	Прыжки в высоту с места с хлопком вверху.	Бросание мяча вверх и его ловля 3-4 раза		Светофор в/п Муз. игра Головами покиваем
	12	Мячи по кол. детей, сигналы светофора, комар на верёвочке	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Бег в колонне с чередованием врассыпную	Игровые упражнения: Подбрось – поймай, упасть не давай, Мы топаем ногами Мяч по кругу ПИ – Светофор Поймай комара					

НОД - «Физическая культура»

Средняя группа

Сентябрь

Задачи: учить детей строится по росту, ходить по извилистой дорожке удерживая равновесие и перешагивая предметы, прокатывать обруч по прямой, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через линии; упражнять в ползании на средних и низких четвереньках

Тема Недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Я готовлюсь к школе!	1-2	«Прогулканашкольныйдвор»	Шнур 3м., флажки по 2 на ребёнка, мячи 15 шт.	Построение в колонну по одному, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег на месте, по сигналу в движении.	С флажками	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием листиков	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мячей друг другу З		Найди свой домик по цвету. В.п.
	3	«Восеннемпарке»	Флажки, кегли, обручи, мячи по количеству детей	Построение в колонну по одному, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег на месте, по сигналу в движении.		Игровые упражнения: Из обруча в обруч – прыжки; Кто быстрее к флажку – бег на скорость; Кто добросит до флажка - бросание малого мяча П/И Найди себе пару				
Летний отдых. Я и моя семья	4-5	«Наморскомберегу»	Шнур 3м., зонтик, кирпичики 5 шт.	Построение в колонну по одному, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег с изменением направлений, по сигналу.	С флажками	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием кирпичиков О	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. П		Ползание по прямой на средних и низких четвереньках. Расстояние 10 м.	Солнышко и дождик в.п. Муз. игра Краб

	6	«Весёлый дождик»	Флажки, кегли, обручи, зонтик	Построение в колонну по одному, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег с изменением направлений по сигналу .		Игровые упражнения: Из обруча в обруч – прыжки; Кто быстрее к флажку – бег на скорость; Кто добросит до флажка - бросание предмета ПМ: «Солнышко и дождик», «Море волнуется»				
Игры и игрушки.	7-8	«Мы веселые ребята»	Обручи и мячи по кол-ву детей, кубики	Равнение по ориентиру. Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления, змейкой.	БП	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через кубики З	–	Прокатывание обручей друг другу по прямой. О	Ползание на четвереньках по прямой прокатывание перед собой мяча. П	Не опоздай – в/п; По ровненькой дорожке – с/п
	9	Игротека (на п/и)	Кегли, кубики, обручи по кол-ву детей	Равнение по ориентиру. Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления, змейкой.		Игровые упражнения: Прокати обруч; Перешагни ручеек ПМ: По ровненькой дорожке П/и: Ровным кругом.				

Во саду ли, в огороде.	10-11	«В огороде у ребяток»	Веревочки, обручи, конусы, набивные мячи	Равнение по черте. Х-ба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы. Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5раз.	Б/П	—	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние 40-50см.). О	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40-50см.). П	Ползание на четвереньках «змейкой», покаты вая головой. З	В огороде у ребяток—с/п.(речевая); Ровным кругом —с/п
П	12	«К сеньору - помидору»	Кубики, флажки и платочки основных цветов, кегли	Равнение по черте.	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Не опоздай» 3. «Найди свой домик по цвету» 4. «Ровным кругом» 5. «В огороде у ребяток»					

Октябрь

Задачи: выявить уровень подготовки и уровень развития физических качеств детей . Учить детей ходьбе по шнуру по прямой и по кругу; упражнять в прыжках на одной ноге, закреплять умения прокатывать обруч друг другу; способствовать развитию равновесия и координации движений.

Региональный компонент: познакомить с некоторыми особенностями Коми края: олениводы, олени.

Тема Неде ли	Неде ли	Мотивац ия	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равнов есие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Разбросала осень краски.	1-2	Диагност ика	Маты, сантиметр, мешочки 100гр. 10 шт., набивные мячи 4 шт.	Нахождение своего места в колонне по росту. Ходьба со сменой направления в обратную сторону по сигналу – кругом. Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2-3раза).	Б/П	Прыжок в длину с места, Прыжок в высоту с места. Метание мешочка 100гр. на дальность. Метание набивного мяча 1кг. Статическое равновесие				
	3	Диагност ика	Секундоме р. Флажок.	Нахождение своего места в колонне по росту. Ходьба со сменой направления в обратную сторону по сигналу – кругом. Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную (2-3раза).		Бег 10м, 30м Игровые упражнения: Пройди не упав (по линии) Кто быстрее на одной ножке (прыжки) П/И: Быстрее к своему листу; По ровненькой дорожке.				

Дикие животные.	4-5	«Мышки - труженицы».	Веревка, обручи по кол-ву детей, скамейки – 2 шт., маленький мячик (зернышко)	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу. Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу.	С обручами	Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.	–	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Кот и мыши-- в/п Найди, где спрятано зернышко– м/п
	6	«Веселые мышата»	Кегли, разноцветные листики, мал. мячи желтого цвета	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу. Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу.		Игровые упражнения: Пройди не упав (по линии) Кто быстрее на одной ножке (прыжки) ПЛИ: «Быстрее к своему листу»; «Кот и мыши», «Собери зернышки» (по типу Салют)				
Подготовка зверей к зиме.	7-8	«Лесные жители».	Длинная веревка, мячи по кол-ву детей, 2 скамейки	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге. Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра.	С мячами	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны З	–	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя и одной рукой. О	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. П	У медведя во бору– в/п Кто кричит м/п

	9	«В гостях у зверей»	Кегли, мячи, Маски животных.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге. Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра.		Игровые упражнения: Пройди не упав (по линии) Кто быстрее на одной ножке (прыжки) Прокати точно в руки; ПИ: «Цирковые лошади» «Что изменилось», «Догони друга»				
Птицы	10-11	«Перелёт Птиц»	Мячи по количеству детей, 2- скамейки,	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу. Бег мелким и широким шагом.	С мячам и	—	Прямой галоп. О	Прокатыв ание мяча друг другу из разных исходных положени й двумя и одной рукой. П	Ползани е по гимнаст ической скамейк е на животе, подтяги ваясь руками З	Перелёт птиц – в/п По ровненьк ой дорожке – с/п
	12	«Птичий двор»	Кегли, флажки, шнур 2м.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Х-ба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу. Бег мелким и широким шагом.		ПИ: «Наседка и цыплята» «Совушка - сова» «Кто быстрее» - Прыжки «По ровненькой дорожке»				

Ноябрь

Задачи: учить детей подлазить под препятствие боком, ловить мяч подбрасывая его вверх с отскоком от пола, прыжкам вперед-назад; упражнять детей в ходьбе и беге с различным заданием, в перестроении с колонны по одному в колонну по два; способствовать развитию равновесия, координации движения, формированию правильной осанки.

Региональный компонент: Дать представления детям о спортивной жизни родного города.

	Недели	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Вместе весело шагать	1-2	«Путешествие на волшебный остров»	Мешочки и флажки по кол-ву детей, мячи, дуги, кольца	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Поворот направо, налево переступанием. Чередование обычной х-бы с х-бой в полу приседе. Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (п/и «самолет»).	С флажками	<i>Х-ба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.</i> О	<i>Прямой галоп по кругу, руки за спиной.</i> П.	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предм-ми. З		Мы веселые ребята – в/п
	3	«Мы веселые ребята!»	флажки по кол-ву детей, мячи, дуги, кольца	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Поворот направо, налево переступанием. Чередование обычной х-бы с х-бой в полу приседе. Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (п/и «самолет»).		П/И: «Ручеек» «Мы веселые ребята» «Пилоты» «Кто быстрее к флажку» - прямым галопом				

Домашние животные	4-5	«На ферме»	Музыкальная композиция «Мы едем, едем...», флажки по кол-ву детей, мешочки, 2 доски, дуги	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Поворот направо, налево переступанием. Х-ба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину). Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу.	С флажками	Х-ба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам. П	Прямой галоп по кругу и «змейкой» . 3	—	Подлезание под препятствие правым и левым боком. О	Лошадки – с/п Наседка и цыплята в/п
	6	«Лошадки»	Кегли, флажки	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Поворот направо, налево переступанием. Х-ба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину). Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу.		Игровые упражнения: «Не задень» - ходьба между кеглями «Подбрось по выше» - подбрасывание мяча вверх ПИ: «Лошадки» «Как то утром на лужайке» - речевая				
Заснеженный северный город	7-8	«По любимым улочкам» .	2 доски, кубики, мячи по кол-ву детей, дуги ,мячики сухого бассейна - корзина	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим. Х-ба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего.	Б\П	Х-ба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны). 3	—	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками 3-4раза подряд. О	Подлезание под препятствие правым и левым боком. П	П/и «Воздушные шары» Как то утром на лужайке – м/п (речевая)

	9	«В нашем славном городке»		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим. Х-ба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего.		Игровые упражнения: Самый ловкий – прыжки вперед-назад; Подбрось по выше – подбрасывание мяча вверх ПИ: «Воздушные шары» «Стань первым»				
Профессии	10-11	«Зеленый огонек»	Мячи по кол-ву детей, дуги,	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим. Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с х-бой в рассыпную. Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с х-бой в рассыпную.	Б\П	–	Прыжки вперед-назад О	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. 5-браз подряд.	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком. 3	Светофор – в/п Цветные автомобили – в\п
	12	«Светофорчик»		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим. Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с х-бой в рассыпную. Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с х-бой в рассыпную.		Игровые упражнения: Веселые лошадки – прямой галоп; Прокати точно в руки ПИ: «Светофор», «Цветные автомобили»				

Декабрь

Задачи: обучать детей строиться в колонну по росту, перестраиваться в колонну по два за ведущими, ходить и бегать с дополнительными заданиями для рук. Учить ходить по гимнастической доске удерживая равновесие с предметами в руках, с мешочком на голове, пролезать между рейками лестницы поставленной на бок на средних четвереньках, прыгать с продвижением вперёд через 6-8 линий, отбивать мяч об пол на месте правой и левой рукой; закрепить умение детей бросать мяч об пол и вверх и ловить его двумя руками не прижимая к груди, прыгать боком вправо - влево

Тем а нед ели	№ п/п	Мотива ция	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равнове сие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Здоровячки»	1-2	Малыш и - крепы ши	Гантели по 2 на ребёнка, мячи, дуги по кол-ву детей, гимнастическ ая доска. 4 флажка, фишки.	Построение в колонне по росту, перестроение в две колонны в движении за ведущим. Ходьба в колонне с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (махи рук вперёд, назад, вращение кистями). Бег в колонне друг за другом в чередовании с ходьбой врассыпную.	С гантелям и	Ходьба по гимнасти ческой доске с предмета ми в руках(ру ки в стороны) О	Прыжки боком вправо влево. П	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижима я к груди. 5-6раз подряд. З		Найди свой цвет в/п «Пузырь » С/п
	3	Спорти вная про- гулка	4 флажка, фишки, мешочки по кол-ву детей	Построение в колонне по росту с перестроением врассыпную. Ходьба в колонне змейкой. Бег в колонне друг за другом змейкой.	Игровые упражнения: Пройди по гимнастической скамейке, Кто быстрее до флажка (прыжки); Метание мешочков в горизонтальную цель П/И: Найди свой цвет, Пузырь					

«Красавица зима»	4-5	В зимнем лесу	Султанчики по кол-ву детей, гимнастическая доска, лестница, 4 флажка, фишки.	Построение в колонне по росту, перестроение в две колонны в движении за ведущим, повороты вправо, влево переступанием. Ходьба в колонне в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперёд.	С султанчиками	Ходьба по гимнастической доске с мешочком на голове, руки произвольно П	Прыжки ноги вместе – ноги врозь с хлопками над головой З	–	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках О	Найди свой цвет в/п Иголочка и ниточка м/п
	6 у л и ц а	Зимние забавы	Султанчики, шнур, маска волка	Построение в колонне по росту с перестроением в рассыпную. Ходьба в колонне змейкой. Бег в колонне друг за другом змейкой.	Игровые упражнения : Пройди, не упав. Перепрыгни сугроб, Под верёвочку ПМ: Зайцы и волк					

«Мы исследователи»	7-8	Цирк	Гантели по 2 на ребёнка, гимнастическая доска, мячи по количеству детей, лестница.	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба обычная, по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	С гантелями	Ходьба по гимнастической доске с мешочком на голове, руки на поясе З	–	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) О	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках П	Догонылки с клоуном – в/п Найди где спрятано – м/п
--------------------	-----	------	--	--	-------------	--	---	---	--	---

	9	В гости к Клоуну	Султанчики, 5 обручей, мячи малого диаметра	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба обычная, по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения: Добрось мячик до обруча, Пройди –не упали Прыжки со снежного вала ПИ – Карусели Снежиночки- пушиночки					
«Новогодние чудеса»	10-11	Новогод- ний калейдо-скоп	Султанчики по 2 на ребёнка, мячи по количеству детей, лестница, 2 флажка, петрушка– игрушка.	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	С султанчик ами	—	Прыжки с продвиже нием вперёд, через 6-8 линий (расстоян ие 50-60 см). О	Отбивани е мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) П	Пролезан ие на четверень ках между ножками стула, или в тоннель. З	Кто быстрее до флажка в/п Найди игрушку – м/п
	12	Весёлы е предста вления	Мячи малого диаметра по количеству детей,.	Построение в колонне по росту с равнением по линии. Ходьба по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу взявшись за руки с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения: Кто дальше бросит, Пингвины (ходьба и прыжки с мешочком, зажатым между ног), Пройди не упали; П/И – Снежинки и ветер, Карусель					

Январь

Задачи: Упражнять в построении в колонну и перестроении в две шеренги, ходьбе и беге змейкой с ускорением и замедлением темпа. Учить метать предметы правой и левой рукой в горизонтальную цель, прыгать вверх с места касаясь подвешенного предмета одной или двумя руками; закрепить умение детей удерживать равновесие при ходьбе по наклонной доске, перелезть через гимнастическую скамейку боком.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Одежда»	1-2	Зимние забавы (игровые)	Рули 4 цветов, 4 флажка, маска воробья, мячи средние 2 шт.	Перестроение из двух колонн в две шеренги. П/и. Найди пару Перебежки (бег навстречу друг другу не наталкиваясь, чётко находя своё место в шеренге)	Муз. гимн. «Буги – вуги»		Непоседа воробей	Лови - бросай упасть не давай	Жуки	Цветные автомобили –в/п По ровненькой дорожке-
	3	Модницы	Рули 4 цветов, 4 флажка, мячи средние 2 шт..	Построение в шеренгу, повороты Ходьба в колонне в заданном направлении, «змейкой». Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа	Игровые упражнения: Иголочка и ниточка С кочки на кочку Лови - бросай упасть не давай П/И: По ровненькой дорожке, Цветные автомобили					
«Посуда»	4-5	Магазин посуды	Платочки по кол-ву детей, доска с крючками, гимнастическая скамейка. Наборы посуды из 10 парных предметов, набивные мячи 3 шт., кегли 6 шт.	Построение в шеренгу, повороты. Ходьба в колонне с преодолением препятствий, широкими и маленькими шагами. Бег в колонне, с преодолением препятствий (перепрыгивание), бег змейкой огибая поставленные кегли.	С платочками	Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через предметы 3		Метание меш. 100гр. в горизонтальную цель правой и левой рукой. (расст. 2 - 2,5 м) О	Перелезание через скамейку боком П	П/И Как у курочки хохлатки Найди себе пару с такой – же посудой м/п

	6	Весёлое путешествие	Рули -10 шт.	Построение в шеренгу, повороты Ходьба в колонне в заданном направлении, с остановкой по сигналу (присесть). Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа с остановкой по сигналу(присесть)	Игровые упражнения: Кто дальше бросит С кочки на кочку Пройди прямо П/И: Весёлые снежинки Зайка беленький сидит.				
--	----------	----------------------------	--------------	---	---	--	--	--	--

«Транспорт»	7-8	Экскурсия на автобусе	Колечки по кол-ву детей, Гимнастическое бревно, мешочки вес 100г. по кол-ву детей, набивные мячи 3 шт., кегли 6 шт., стойка с колокольчиком .	Построение в шеренгу, повороты. Ходьба в колонне с преодолением препятствий, широкими и маленькими шагами. Бег в колонне, с преодолением препятствий (перепрыгивание), бег змейкой огибая поставленные кегли.	С колечкам и		Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка на 15 см	Метание меш. 100гр. в горизонтальную цель правой и левой рукой. (расст. 2 - 2,5 м) П	Перелезание через бревно боком П	Воробушки и автомобиль в/п Найди и промолчи м/п
	9	Мы шофёры	Колечки (рули) по количеству детей. 5 мячей, Сигналы – красный и зелёный	Построение в шеренгу, перестроение в круг Ходьба в колонне в заданном направлении, с остановкой по сигналу. Бег в колонне, в заданном направлении, с изменением темпа с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения. Полоса препятствий Сбей флажок Догони мяч П/И Светофор Поймай снежинку					

Февраль

Задачи: Учить детей удерживать равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, по гимнастической скамейке с мячом в руках; ползать по наклонной доске шириной 20 см на низких четвереньках; бросать мяч двумя руками из – за головы через шнур; продолжать учить прыжкам вверх с места и с разбега доставая предмет вверху рукой или головой, метать мешочки и другие предметы в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгать на месте и с продвижением с зажатым мячом между ног.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Мебель»	1-2	В гости к Красной Шапочке	Гимнастическая доска 2 шт., стойка с колокольчиком, мешочки вес 100г. по кол-ву детей., маска волка.	Построение в шеренгу, повороты. «кругом» переступая на месте Ходьба в колонне обычная в чередовании с ходьбой змейкой Бег в колонне, с преодолением препятствий (перепрыгивание), бег змейкой огибая поставленные кегли.	Без предметов	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз(ширина 15-20 см. высота 30 см.) О	Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка на 20 см	Метание меш. 100гр. в горизонтальную цель правой и левой рукой. (расст. 2 - 2,5 м) З		Волк и зайцы в/п Муз.упр. Тук-тук
	3	Кот Вася и мыши верные друзья	Кегли 6 шт., маска кота	Построение в шеренгу, повороты. «кругом» переступая на месте Ходьба в колонне обычная в чередовании с ходьбой змейкой Бег в колонне, с преодолением препятствий (перепрыгивание), бег змейкой.	Игровые упражнения: Перешагни предмет Прыгни не упав Снайперы П/И: Кот и мыши Заморожу ручки					

«Животные и птицы зимой»	4-5	В зимнем лесу	Гимнастическая доска 2 шт., стойка с колокольчиком, маска лисы.	Построение в шеренгу, повороты. «кругом» переступая на месте Ходьба на носках на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук. Бег с остановкой по сигналу, с высоким подниманием бедра.	Без предметов	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз П	Прыжки вверх с места с разбега с касанием предмета головой		Ползание на низких четвереньках по доске (ширина 15-20) О	Лиса и зайцы в/п Муз. упр. Тук-тук
	6	Зимние забавы	Кегли 6 шт., маска лисы, корзина	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой,. Бег в парах.	Игровые упражнения: Перешагни предмет Прыгни не упав Попади в корзину П/И: Лиса и зайцы. Заморожу ручки					

«Я и мой папа»	7-8	Мы спортсмены	Кубики по 2 на ребёнка, гимнастическая доска 2 шт., мячи по кол-ву детей, 2 флажка	Построение в шеренгу, повороты. «кругом» переступая на месте Ходьба на носках на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук. Бег с остановкой по сигналу, с изменением направления.	С кубиками	Ходьба по наклонной доске спуск с неё, высоко поднимая колени З	Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног П	Бросание мяча двумя руками из – за головы через шнур О		Кто быстрее до флажка в/п Муз. игра Апельсин
	9	Спортивная прогулка	Обручи 4 шт., маска медведя	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим, Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы Бег в колонне со сменой направления по сигналу.	Игровые упражнения: Добрось снежок до обруча, Пройди – не упав Ай да, снежинки П/И – Кто быстрее до флажка Пузырь					

«Неизвестное рядом»	10-11	На помощь Колобка	Мячи по кол-ву детей, гимнастическая скамейка 2 шт..	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим, Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы Бег в колонне с остановкой по сигналу	С мячом	Ходьба по г.с. с мячом в прямых руках над головой., на середине скамейки поворот вокруг себя О	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу. З	Бросание мяча двумя руками из – за головы и одной рукой через препятствие (расст. 2 м.)		Горячий мяч с/п Муз. игра Апельсин
	12	В гости к колобку	Маска медведя. мяч средний.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим, Ходьба на носках, высоко поднимая колени. Бег в колонне с остановкой по сигналу	Игровые упражнения: Кто дальше бросит. Волшебные снежинки; Пройди не упали Кого встретил колобок? П/И – У медведя во бору Горячий мяч					

Март

Задачи: учить детей прыгать на одной ноге с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке чередуя шаг, метать мешочки с песком на дальность правой и левой рукой; продолжать учить бросать мяч двумя руками и одной рукой через шнур, удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с предметами в руках, соблюдать правила в подвижных играх. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Милая и нежная»	1-2	Волшебная палочка - выручалочка	Гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамейка 2 шт., мячи средние на каждого ребёнка	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении, за направляющим по ориентиру. Ходьба с гимнастической палкой: на носках - г.п. вверху, на пятках - г. п. на плечах, с высоким подниманием колен - г. п. перед грудью. Бег в колонне г.п. на плечах за головой.	С гимнастической палкой	Ходьба по г. с. с гимн. палкой на плечах. П	Прыжки на одной ножке, по цветной дорожке О	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через шнур, расстояние 2 м. З		Колпачок и палочка в/п Муз. упр. Мы кружок нарисовали
	3	Нарисуем Солнышко	Мячи 4 шт., Зонт, 7 кеглей	Построение в колонну, перестроение в круг; ходьба по кругу взявшись за руки. Бег в рассыпную, по сигналу в колонне	Игровые упражнения: Прыгни не упади Мяч по кругу Сбей кегли На одной ножке по прямой дорожке П/И: Карусель Солнышко и дождик					

«Детки в клетке»	4-5	Поступаем в школу физкультуры к Мишке Топтыжке	Доска с крючками 2 шт, флажки по 2 на ребёнка, маска медведя	Построение в колонну, перестроение в круг; ходьба по кругу взявшись за руки., ходьба на носках на пятках. Бег по кругу, врассыпную.	С гимнастической палкой	Ходьба по г. с. высоко поднимая колени гимн. палка перед грудью. З	Прыжки на одной ножке, по цветной дорожке П		Лазание по гимнастической стенке чередуя широким шагом О	У медведя во бору в/п Муз. упр. Мы кружок нарисовали
	6	В гостях у Мишки - Топтыжки	Мячи 4 шт., Зонт, 7 кеглей	Построение в колонну, перестроение в круг; ходьба по кругу взявшись за руки. Бег по кругу. врассыпную.	Игровые упражнения: Прыгни не упав Мяч по кругу Сбей кеглю П/И: Карусель Солнышко и дождик					

«Весна пришла, весна дорогу»	7-8	На солнечной полянке	Обручи и мешочки с песком 100г., по количеству детей, гимнастическая скамейка 2 шт.	Построение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба широким и мелким шагом (Муз. сопровождение «Великаны – карлики») Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кубики, прыгавая в обруч З		Метание мешочка в с песком 100 г. на дальность правой и левой рукой. О	Лазание по гимнастической стенке чередуя широким шагом П	Совушка - сова в/п Муз. упр. Мы кружок нарисовали
------------------------------	-----	----------------------	---	---	-----------	--	--	---	--	--

	9	Солнечные лучики	Мяч, 5 обручей.	Построение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба широким и мелким шагом. Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, бег врассыпную	Игровые упражнения: Добрось снежок до обруча, Пройди –не упади Мяч по кругу П/И Птички в гнёздышках Карусель	
«Неживая природа»	10-11	Волшебные превращения (игровая)	Обручи количеству детей, мячи 3 шт.	П/И Чья колонка быстрее соберётся (с разными видами ходьбы и бега)	Муз. гимнастика Барбарик и	П/И Совушка - сова Иголочка и ниточка Горячий мяч Жуки
	12	Волшебная прогулка	Мяч, 5 обручей	Построение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба широким и мелким шагом. Бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	Игровые упражнения: Добрось снежок до обруча, Пройди –не упади По дорожке на одной ножке Мяч по кругу П/И Птички в гнёздышках Карусель	

Апрель

Задачи: выявить уровень развития физических качеств и накопленного двигательного опыта. Учить детей прыгать в длину с места соблюдая технику, лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт приставным шагом, бросать набивной мяч в даль; продолжать учить метать мешочек весом 100 г. в горизонтальную цель; закрепить умение детей перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2, по 3 за ведущими. Развивать силу рук, бросая набивной мяч в даль.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Что растёт на нашем огороде»	1-2	Восадули в огороде	Гимнастическая скамейка, ленточки по 2 на ребёнка, мешочки с песком (100 г.) по кол-ву детей. Набор овощей и фруктов.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении. Ходьба в колонне змейкой с поворотом вокруг себя по сигналу. Бег в колонне, по сигналу – бег врассыпную в медленном темпе (2-3 раза).	С лентами	Ходьба по гимнастической скамейке, с дополнительными заданием для рук	Прыжки в длину с места (внимани е на замахах) О	Метание мешочков с песком 100 г. в обруч. (посади картошку) расстояние 3,5 -5 м. П		Принеси овощ в/п Овощ или фрукт (с мячом). м/п
	3	Весёлые овощи	Набор овощей и фруктов, мешочки с песком 20 шт. зонтик.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении, за направляющим. Ходьба в колонне змейкой с поворотом кругом по сигналу. Бег с ускорением и замедлением темпа.	Игровые упражнения: Принеси овощ Посади картошки (метание в обруч) Пройди не упади П/И: Солнышко и дождик Овощ или фрукт (с мячом).					

«Космические дали»	4-5	Мы космо навты	Мешочки с песком (100 г.) по кол-ву детей, 10 обручей	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении, за направляющим. Ходьба в колонне змейкой с поворотом вокруг себя по сигналу. Бег в колонне, по сигналу – бег враспынную в медленном темпе (2-3 раза).	Б/П Подготов ка в космонав ты		Прыжки в длину с места (внимани е на приземле ние) П	Метание мешочко в с песком 100 г. в обруч расстоян ие 3,5 -5 м. З	Лазание по г. с. с переходо м на другой пролёт приставн ым шагом О	Самолёт ы в/п Муз.упр. Космичес кие пришель цы.
	6	Косми ческая прогу лка	2 флажка, мячи малого диаметра 10 шт.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении, за направляющим . Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег в медленном темпе по сигналу – присесть , лечь на живот.	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Допрыгай до флажка Попади в ямку (метание) П/И: Карусель (центрифуга) Самолеты					

«Айболит в гостях у детей»	7-8	В гости к Айбол иту	С, К, П, З, Б, М	Гимнастическая скамейка, ленты по 2 на ркбёнка, мячи набивные 5 шт.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, приставным шагом. Бег со сменой направлений по сигналу.	С лентами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя З		Бросание набивного мяча вдаль О	Лазание по г. с. с переходом на другой пролёт приставным шагом П	Лохматый пёс в/п Муз. упр. Апельсин.
----------------------------	-----	--	------------------	---	---	--------------	---	--	---	--	--

	9	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	С, К, П, З, Б,	2 флажка, мячи малые 10 шт., корзина	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим . Ходьба, высоко поднимая колени, со сменой направлений по сигналу,. Бег со сменой темпа по сигналу	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Допрыгай до флажка Попади в ямку (метание) П/И: Лохматый пёс Что полезно для здоровья? (с мячом)					
«Знатоки природы»	10-11	Диагностика	С, К, П, З, Б,	Мячи набивные 3 шт., мешочки вес 100 г. 10 шт. по количеству детей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, приставным шагом. Бег со сменой направлений по сигналу.	Б/П	Статическое равновесие	Прыжки в длину с места . Прыжки в высоту с места.	Метание набивного мяча. Метание мешочком 100г.		Где мы были , мы не скажем, а что делали покажем?
	12	Диагностика	С, К, П, З, Б,	Мячи по количеству детей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении за направляющим. Ходьба, высоко поднимая колени, со сменой направлений по сигналу. Бег змейкой, со сменой темпа по сигналу	Диагностика: бег 30 м, 10м Игровые упражнения: Поймай и брось мяч, Лошадки (прямой галоп) Мяч по кругу П/И – Догони мяч Угадай, кто кричит?					

Май

Задачи: познакомить детей с командами: «Равняйся!» «Смирно!», с челночным бегом. Учить детей прыгать в высоту с места активно отталкиваясь ногами и помогая руками, ходить по канату, удерживая равновесие, прямо и боком приставным шагом, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки обычным и приставным шагом при перестроении; закрепить умение детей лазать по гимнастической стенке удобным способом, с переходом на другой пролёт, бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч от пола; развивать силу рук, бросая набивной мяч вдаль.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Рукотворный мир»	1-2	1,2,3, что вокруг, посмотри?	Флажки по 2 на ребёнка, набивные мячи 5шт.	Равнение по ориентиру, команды: «равняйся», «смирно», повороты. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Челночный бег 3/5 метров. О	С флажками		Прыжки в высоту с места (10-15 см). О	Бросание набивного мяча. П	Лазание по г. с. с переходом на другой пролёт приставным шагом З	Найди свое место в колонке в/п уз. игра Головами покиваем
	3	Волшебная скакалочка	Скакалки, мячи 5 шт.	Построение в колонну, команды: «равняйся», «смирно», повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба приставным шагом вперёд. Челночный бег	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Лошадки. Кто дальше бросит П/И: Найди своё место в поезде Удочка					

«Майский праздник»	4-5	На парад!	Канат тонкий 3 м., флажки по 2 на ребёнка, набивные мячи 5 шт.	Равнение по ориентиру, команды: «равняйся», «смирно», повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Челночный бег 3/5 метров .	С флажкам и	Ходьба по канату прямо и боком , приставным шагом. О	Прыжки в высоту с места (10 -15 см). П	Бросание набивного мяча вдаль З		Найди своё место в колонне в/п Муз. игра Головами покиваем
	6	Весенняя прогулка	4 флажка разного цвета, мячи по кол-ву детей ,	Построение в колонну, команды: «равняйся», «смирно», повороты, перестроение в колонну по 2. Размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны. Ходьба обычная, спиной вперёд, приставным шагом боком. Челночный бег	Игровые упражнения: Мы топаем ногами. Лошадки Подбрось - поймай, упасть не давай. П/И: Найди свой домик По ровненькой дорожке					
«Просыпается природа »	7-8	Наш весёлый стадион	Канат тонкий 3м., мячи по кол - ву детей, кубики 6 шт., флажки 3 шт.	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении приставным шагом. Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперёд. Бег в колонне с чередованием врассыпную	Муз. гимнастика «Барбарики»	Ходьба по канату прямо и боком , приставным шагом. О	Прыжки через 3-4 предмета , поочерёдно через каждый. З	Бросание мяча вверх, и его ловля, отбивание от пола П		Кто быстрее до флажка в/п Муз. игра Головами покиваем

	9	На солнеч ной полян ке	Мячи по кол. детей, маска медведя, комар на верёвочке	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении приставным шагом. Ходьба обычная, приставным шагом прямо, боком, с ускорением темпа. Бег в колонне в чередовании с бегом врассыпную.	Игровые упражнения: Подбрось – поймай, упасть не давай, Побеги – не упади (бег по скамейке) Мяч по кругу ПИ У медведя во бору Поймай комара	
«Безопасность»	10- 11	Мы пешех оды (игров ая)	Кубики 6 шт., колечки на каждого ребёнка, сигналы светофора.	П/И Чья колонка быстрее соберётся (с различными видами ходьбы) Челночный бег – собери предметы	С колечкам и	П/И. Пилоты (бег) Жуки (ползание) Светофор (бег, ходьба, внимание) Муз. игра Головами покиваем
	12	На перек рѣстке	Мячи по кол- ву детей, сигналы светофора, комар на верёвочке	Построение в колонну, повороты. Размыкание и смыкание при построении и перестроении приставным шагом. Ходьба обычная, приставным шагом прямо, боком, с ускорением темпа. Бег в колонне в чередовании с бегом врассыпную	Игровые упражнения: Подбрось – поймай, упасть не давай, Допрыгай до флажка (прыжки через кубики) Мяч по кругу ПИ Светофор Поймай комара	

НОД – «Физическая культура»

Старшая группа

Сентябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с изменением направления по сигналу, с остановкой по сигналу. Продолжать учить удерживать равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая предметы, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками не прижимая к груди; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, лазании по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку; развивать ловкость, координацию движений.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ Комплексы	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Первый звонок. Я готовлюсь к школе»	1-2	На уроке в школе	Мешочки с песком 20шт. по 100гр, 2мата, шнур – 1,5 метра.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Без предметов	Ходьба по г. с высоко поднимая колени, руки в стороны П	Прыжки в длину с места. П	Метание мешочка с песком на дальность любым спос. П		Удочка. в/п
	3	Школьный двор	Флажки 2 шт., мел, мячи малые 10 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, преодолевая препятствия. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Игровые упражнения: Пробеги не упади (бег по бордюру) Кто дальше прыгнет Кто дальше бросит П/И: Кто быстрее до флажка Совушка – сова.					
«Я и моя семья, летний отдых»	4-5	Летняя игротек а	Кегли 6 шт., мешочки вес 100 г. по кол-ву детей, канат 3м., скакалка	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Без предметов	Игровые упражнения: Прыжки на двух ногах между кеглями Метание в кругу (попади в обруч) Ходьба по канату любым способом. П/И Быстро возьми Удочка				

	6 у л и ц а	Прыгаем, играем – вместе отдыхаем	Мешочки вес 100г. по кол-ву детей, мел	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, спиной вперёд, широким и мелким шагом. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Игровые упражнения: Кто дальше прыгнет Кто дальше бросит Пройди не упади (ходьба по бордюру) П/И Невод Гуси –лебеди					
«Игры и игрушки»	7-8	Путешествие в страну физкультуры	Гимнастические п. по кол. детей, кирпичики 4 шт., 5 обручей, 2 флажка, лестница	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	С гимнастической палкой	Ходьба по узкой рейке г. с. перешагивая кирпичик и . О	Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч. П		По наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лестницу. З	Кто скорее до флажка – эстафета. в/п
	9 у л и ц а	Игрушки для спорта	5 обручей, 5 мячей, 2 флажка, скакалка	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	Игровые упражнения: Пройди не упади, Цепочка(прыжки с продвижением вперёд) Поймай мяч П/И Удочка Кто быстрее до флажка					
«Во саду ли в огороде»	10-11	Гимнастические п. по кол. детей, гим. скамейка 2 шт, кегли 10 шт, мячи по количеству детей	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	С гимнастической палкой	Ходьба по узкой рейке г. с. неся большую корзину с овощами. П	Прыжки на 2 ногах змейкой(между грядками) З.	Подбрасывание мяча вверх и вниз и ловля его руками не прижимая к груди О		Огородники. в/п	
	12 у л и ц а	Ведёрки 4 шт, лейки 4 шт.,5 кругов, малые мячи 10 шт., мячи средние 5 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	Игровые упражнения: Посади картошку (метание) Собери картошку (бег) Перебрось - поймай П/И: Огородники Муз. хоровод «Собирай урожай»						

Октябрь

Задачи: выявить уровень развития физических качеств и накопленного двигательного опыта. Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить лазать по гимнастической стенке разнообразным способом с изменением темпа, продолжать учить удерживать равновесие при ходьбе по шнуру с мешочком на голове, прыгать через предметы высотой 15 -20 см. с продвижением вперёд, бросать мяч обеими руками правой и левой рукой. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер; воспитывать спортивный дух, чувство коллективизма.

Тема неде	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Разбросала осень краски»	1-2	Диагностика	Сантиметр, мешочки вес 100 г., 10 шт., набивные мячи вес 1 кг., гимнастическая скамейка, секундомер.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Без предметов	Статическое равновесие	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места.	Метание на дальность мешочком вес 100г. Толчок набивного мяча вес 1 кг.	Гибкость	
	3 у л и ц а	Диагностика	Секундомер, мел, флажок.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, преодолевая препятствия. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	ОРУ без предметов Бег: 10 метров, 30 метров.					
«Дикие животные»	4-5	Зоопарк	Обручи средние по кол-ву детей, шнур -3м., мячи по кол-ву детей, набивные мячи 4 шт.	Построение в колонну. Повороты на месте, переступанием. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вправо- влево. Бег обычный, со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по сигналу(подражание животным).	С обручем	Ходьба по верёвке, выложенной змейкой с мешочком на голове. О		Бросание мяча о землю правой и левой рукой в движении и. З О	Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом. О	Ловля обезьян. в/п Муз. упр. У жирафа

	6 у л и ц а	Лесные жители	Шнур -2 м.,мячи по кол-ву детей, обручи 4шт	Построение в колонну. Повороты на месте, переступанием. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вправо- влево. Бег обычный, со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения. Прыжки через вращающийся шнур Подбрось –поймай упасть не давай Попади в цель П/И У медведя во бору Совушка - сова					
«Подготовка зверей к зиме»	7-8	В осенне м лесу	Флажки по 2 на ребёнка, шнур 3 м., кирпичики 15-20 см. 10шт.,	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны, в два круга Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, выпадами, спиной вперёд Бег обычный, бег змейкой, с поворотом кругом по сигналу.	С флажками	Ходьба по верёвке, выложенной змейкой с мешочком на голове. П	Прыжки через предметы высотой 15-20 см. по прямой на двух ногах. О		Лазание по г.с. разнообразным способом, переходом на другой пролёт. П	У медведя во бору. в/п Муз. упр. У жирафа
	9 у л и ц а	Поигра йка	Доски 2 шт., кубики 20 шт., кегли 40 шт., мячи малые 2 шт., обруч большой 2 шт.	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны, в 2 круга Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, выпадами, спиной вперёд Бег обычный, бег змейкой, с поворотом кругом по сигналу.	Эстафеты: Полоса препятствий (бег по доске, пролезание в обруч) Большая прыжковая эстафета (прыжки через кубики) Чья команда собьёт больше кеглей – прокатывание мячей П/И Мы весёлые ребята. Ровным кругом					
«Птицы»	10- 11	Перелё т птиц	Флажки по 2 на ребёнка, кирпичики 15-20 см. 10шт.,мчи по кол-ву детей	Построение в колонну. Повороты на месте, переступанием. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом вправо- влево. Бег обычный, со сменой ведущего, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу(подражание птицам).	С флажками	—	Прыжки через предметы высотой 15-20 см. по прямой на двух ногах. П	Бросани е мяча о землю правой и левой рукой в движени и. З	Лазание по гимнастической стенке, с изменением темпа. З	Перелёт птиц. в/п Затейники м/п
	12 у л и ц а	Сильн ые, смелые .ловкие	Доски 2 шт., кубики 20 шт., кегли 40 шт., мячи малые 2 шт., обруч большой 2 шт.	Построение в колонну. Повороты на месте, переступанием. Ходьба на носках, на пятках, с высоким пониманием бедра, приставным шагом вправо- влево. Бег обычный, со сменой ведущего, высоко поднимая колени.	Эстафеты: Полоса препятствий (бег по доске, пролезание в обруч) Большая прыжковая эстафета (прыжки через кубики) Чья команда собьёт больше кеглей – прокатывание мячей П/И Гуси - лебеди. Ровным кругом					

Ноябрь

Задачи: учить детей ходить и бегать скрестным шагом, перебрасывать мяч друг другу различными способами (снизу, от груди, сверху из за головы), ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках; продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе и лёгком беге по гимнастической скамейке, прыгать правым и левым боком через предметы; лазать по гимнастической стенке разнообразным способом ; развивать ловкость, координацию движений.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Вместе весело шагать»	1-2	Путешествие в «Спортландию»	Ленты по 2 на ребёнка, гимн. скамейка 2шт., кубики 7 шт., мяч средний.	Перестроение в две колонны. Повороты на месте. Ходьба обычная, по массажным дорожкам. Бег обычный, скрестным шагом, с ускорением и замедлением темпа.	С лентами	Ходьба по г.с. руки в стороны с приседанием на середине руки вперёд О	Прыжки через кубики правым и левым боком на двух ногах с продвижением вперёд З		Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом, с изменением темпа. С	Мы весёлые ребята. в/п Горячий мяч м/п
	3 у л и ц а	Я и мои друзья	Мячи средние 4 шт.	Перестроение в две колонны. Повороты на месте. Ходьба обычная, в колонне по 2. Бег обычный, скрестным шагом, с ускорением и замедлением темпа.	Игровые упражнения. Мяч в кругу (перебрасывание мяча по кругу) Мяч над головой. Прыгни дальше П/И Мы весёлые ребята. Где мы были мы не скажем, а ,что делали покажем.					
«Домашние животные»	4-5	На ферме	Ленты по 2 на ребёнка, гимн. скамейка 2шт., кубики 7 шт., мячи по кол-ву детей.	Перестроение в три колонны. Повороты на месте, кругом. Ходьба обычная, по массажным дорожкам. Бег обычный, высоко поднимая колени, прямым галопом, врассыпную, по сигналу в колонне.	С лентами	Ходьба по г.с. руки в стороны с приседанием на середине руки вперёд. П	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге. З	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу. О		Пастух и стадо. в/п Игр. Упр. Лошадки

	6 у л и ц а	Пастух и лошад и	Мячи средние 4 шт., скакалки 10 шт.	Перестроение в три колонны. Повороты на месте, кругом. Ходьба, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, по сигналу в колонне, прямым галопом.	Игровые упражнения. Ходьба и бег парами (наездники). Мяч в кругу (перебрасывание мяча по кругу) Мяч над головой. П/И Пастух и стадо. Кто как кричит.					
--	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

«Заснеженный северный город»	7-8	Путешествие по родному городу	Гимн. палки по кол-ву детей, гимнастические скамейки 2 шт., мячи по кол-ву детей, обручи средние 10шт.	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени. Бег в колонне парами, чередуя с бегом враспынную.	С гимнастической палкой	Лёгкий бег по гимн. ск., на конце присесть руки вперёд, соскок на обозначенное место. 3	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П	Ползание по гимн. ск. на животе, подтягиваясь на руках. О	Олени бега Муз упр. Оленята
	9	Прогулка на оленях	Обручи средние 10 шт., санки, скакалки 5 шт., рога оленей 2 шт.	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени. Бег в колонне парами, чередуя с бегом враспынную.	Игровые упражнения: Олени бега (бег в обруче) Катание на нартах П/И – Стой олень Важенка и оленята.					
«Профессии»	10-11	Зачетное занятие	Гимн. палки по кол-ву детей, гимнастические скамейки 2 шт., мячи по кол-ву детей, обручи средние 2шт	Ходьба в колонне по одному, спиной вперёд, скрестным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, чередуя с прыжками на одной ноге.	С гимнастической палкой	Лёгкий бег по гимн. ск., соскок на обозначенное место		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Лазание по гимн. стенке разнообразным способом.	
	12	Путешествие на автомобиле	Малые мячи 10 шт., 2 флажка, Светофор.	Ходьба в колонне по одному, спиной вперёд, скрестным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, чередуя с прыжками на одной ноге.	Игровые упражнения: На автодроме (ходьба и бег с преодолением препятствий;) Попади в ямку (метание мячей или снежков в цель) П/И – Кто быстрее до флажка Светофор					

Декабрь

Задачи: учить детей расчёту в шеренге на первый, второй, третий и перестроению в две, три колонки; прыгивать с гимнастической скамейке (высота 20-30 см) на заданное место, ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие и отбивая мяч справа и слева о землю; продолжать учить ходить и бегать в колонне по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, ползать по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, закрепить умение бросать мяч друг другу различными способами.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Здоровячки»	1-2	В стране «Физкультуры»	Гимнастическая скамейка 2 шт, мячи по кол-ву детей, тоннель 2 шт, обручи 6 шт.	Расчет на первый второй, перестроение по расчёту. Ходьба в колонне по одному по сигналу - по два. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой.	Ритм. гимнаст.	Бег на носках по г.с. С	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скам.) О	Перебрасывание мяча через сетку различными способами З	Ползание по гимнаст. ск. на животе, подтягиваясь на руках. П	Эстафета Полоса препятствий. «Покажи упр. на дыхание» м/п
	3	Спортивная прогулка	Корзины 2 шт., флажки 2 шт.	Расчет на первый второй, перестроение по расчёту. Ходьба в колонне по одному по сигналу - по два. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой.	Игровые упражнения: Попади снежком в корзину. По снежному мостику Эстафета: Полоса препятствий П/И Два мороза Затейники					
«Красавица зима»	4-5	Игры Зимужки - зимы	Гимнастическая скамейка 2 шт, мячи по кол-ву детей, обручи 2 шт., снежки из ваты.	Расчет на первый второй, перестроение по расчёту. Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, высоко поднимая колени, спиной вперёд. Бег обычный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	Ритм. гимнаст	Ходьба по г.с., бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками. О	Прыжки с г.с. на обозначенное место высота 30см П		Ползание по гимнаст. ск. на животе, подтягиваясь на руках. З	Ловишка – со снежком. в/п Муз хоровод. Зимужка - зима

	6 у л и ц а	Зимние забавы	Корзины 2 шт., флажки 2 шт., санки.	Расчет на первый второй, перестроение по расчёту. Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, высоко поднимая колени, спиной вперёд. Бег обычный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	Игровые упражнения: Попади снежком в корзину. По снежному мостику Катание на санках П/И Два мороза Затейники					
--	--	--------------------------	---	---	--	--	--	--	--	--

«Мы исследователи»	7-8	Разные мячи	Гимнастическая скамейка 2 шт, мячи по кол-ву детей, сетка, мяч большого d.	Расчет на первый, второй, третий, перестроение в три колонны. Ходьба обычная, ходьба на высоких четвереньках, «стрелочкой». Бег обычный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	С мячом	Ходьба по г.с., бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками. П	Прыжки со скамейки и на скамейку, Высота 20 см. 3	Перебрас ывание мяча через сетку различны ми способами С		Ловишка с мячом. в/п Сбей кегли н/п
	9 у л и ц а	Весёлая прогулка	Корзины 2 шт., флажки 2 шт., санки.	Расчет на первый, второй, третий, перестроение в три колонны. Ходьба обычная, с ускорением. Бег обычный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	Игровые упражнения Снайперы Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. П/И Весёлая карусель Ловишки -ёлочки					
«Новогодние чудеса»	10- 11	Нового дние превращения (игровое)	Гимнастические скамейки 2 шт., кирпичики 12 шт., мяч 2 шт.	П/И Чья команда быстрее соберётся. Замри. Выше ноги от земли.	П/И Затейники	Эстафета Ползание по г.с., Бег по г.с., Лазание По г.ст.	Прыжковая эстафета. Прыжки пр. и лев боком через кирпичики	Эстафета с ведением мяча		Хоровод «В лесу родилась ёлочка»
	12 у л и ц а	Волшебная прогулка	Платочек, флажки 2 шт., санки.	П/И Чья команда быстрее соберётся. Замри.	Игровые упражнения: По снежному мостику По ледяным дорожкам Гонки на санках П/И Горелки Сделай фигуру					

Январь

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по два, беге с ускорением и замедлением темпа, продолжать учить детей влезать на гимнастическую стенку одноимённым способом, не пропуская реек, метать мешочки с песком весом 100 гр. из-за головы на дальность; закрепить умение детей удерживать равновесие при ходьбе и беге по гимнастической скамейке выполняя различные действия, развивать ловкость, координацию движений; воспитывать стремление к победе, чувство коллективизма.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Одежда»	1-2	Мы спортсмены	Мячи средние по кол-ву детей, мячи малые по кол-ву детей, мешочки с песком по кол-ву детей, гимнастические скамейки 2 шт., мячи хип-хоп 2шт.	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом по сигналу прыжки на двух ногах. Бег высоко поднимая колени, с преодолением препятствий	С мячом	Ходьба по г.с. перекладывая мяч из руки в руку. З		Метание мешочков с песком в даль правой и левой рукой из-за головы О	Ползание по г.ск. толкая перед собой набивной мяч. З	Эстафета Прыжки на Хип-Хопах. Назови одежду для спорта. м/п
	3 у л и ц а	Спортивная прогулка	Санки, флажки.	Построение в колонну, перестроение в круг. Ходьба и бег, взявшись за руки, бег змейкой, с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения Кто дальше бросит. Катание на санках Катание по ледяным дорожкам П/И Мороз красный нос Фигура.					
«Посуда»	4-5	Мы атлеты	Гимнастическая скамейка 2шт., мешочки с песком по кол-ву детей. наборы посуды 2 шт., поднос 2 шт.	Построение парами, ходьба в колонне по два, в колонне по одному. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой, с остановкой по сигналу.	Б/П	Ходьба по г.с. перешагивая большие набивные мячи. С		Метание мешочков с песком в даль правой и левой рукой из-за головы П	Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. О	Эстафета Перенеси посуду.

	6 у л и ц а	Весёло е путеше ствие	Ключка и шайба 4 набора, платочек, корзины 4 шт.	Построение парами, ходьба в колонне по два, в колонне по одному. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой, с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения Упражнение в ведении шайбы. Скольжение. Попади снежком в корзину. П/И Золотые ворота Горелки.
--	--	--	---	--	--

«Транспорт»	7-8	Путеш ствие на корабл е (игров ое)	Гимнастическая скамейка 2 шт., обручи большие 2шт., мячи малые 5 шт., кегли 20 шт., канат 2м.	Построение в шеренгу перестроение в 2 колонны (через центр).Бег с преодолением препятствий, бег змейкой, бег со сменой ведущего	Ритмическ ая гимнастик а «Яблочко»	Эстафета Бег по г.с Пролезан ие в обруч, Влезание на г.ст.	Прыжкова я цепочка.	Кто больше наловит рыбы (сбить кегли)	Перетягив ание каната	Невод в/п Морская фигура м/п
	9 у л и ц а	Мы шофёр ы	Санки, корзины 2 шт., дорожные знаки, светофор.	Построение в шеренгу перестроение в 2 колонны (через центр).Бег с преодолением препятствий, бег змейкой, бег со сменой ведущего	Игровые упражнения Катание на санках. Скольжение. Попади снежком в корзину. П/И Светофор. Дорожные знаки					

Февраль

Задачи: учить детей прыгать в длину с места активно отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на ступню с перекатом на носки, ползать по-пластунски, перебрасывать мяч через сетку способом от груди; закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке различными способами не пропуская реек; упражнять в метании на дальность и в горизонтальную цель, лазании по гимнастической стенке, развивать глазомер, координацию движений, силу. Воспитывать волю к победе, желание помочь товарищу.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Мебель»	1-2	Мы гимнасты	Обручи по кол-ву детей, мешочки по кол-ву детей, эстафетная палочка 2 шт.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по сигналу принять и.п. лёжа на полу. Бег обычный, прямым и боковым галопом.	С обручем		Прыжки в длину с места О	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой из-за головы З	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом. П	Встречные перебежки в/п Назови предмет мебели н/п
	3 у л и ц а	Снежная карусель	Ключка и шайба 6 комплектов, санки.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба обычная, ходьба выпадами. Бег обычный, прямым и боковым галопом.	Игровые упражнения: Скольжение по ледяным дорожкам. Введение шайбы Катание на санках Снежки П/И Охотники и зайцы Колдунчик					
«Животные и птицы зимой»	4-5	Повадки зверей	Обручи по кол-ву детей, гимнастические скамейки 2 шт., скакалки 4 шт.	Построение в шеренгу, расчёт на 1,2., перестроение в 4 колонны. Ходьба обычная, по – медвежьей, как мышка, по – волчьей, как лисичка, как заяц. Бег широким и мелким шагом, с остановкой по сигналу.	С обручем	Ходьба по г.с. правым и левым боком перешагивая набивные мячи З	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из скакалок. П		Ползание по пластунски и до обозначенного места О	Ловля обезьян. в/п муз. упр. У жирафа.

	6 у л и ц а	В зимнем лесу	Ключка и шайба 6 комплектов.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба обычная, по – медвежьи, как мышка, по – волчьи, как лисичка, как заяц. Бег широким и мелким шагом, с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения Тройки (дети по трое берутся за руки скрестно и бегут высоко поднимая колени.) Снежки (бросание снежков через препятствие с расстояния 4-5 м.) Хоккей (парами) П/И Ловишка со снежками. Затейники					
--	--	------------------------------	---------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

«Я и мой папа»	7-8	Бойцы молодцы	Скакалки 4 шт., мячи по кол-ву детей, набивные мячи 4 шт.	Расчет на первый второй, перестроение в две, в четыре колонны. Ходьба в колонне по одному по сигналу - по два. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой, по диагонали.	Ритмическ ая гимнаст. «Красная армия»		Прыжки в длину с места, перепрыгива вая канавки разной ширины (20,30,40. См) 3	Перебрас ывание друг другу мяча через сетку стоя от груди О	Ползание по- плас- тунски змейкой между предметам и П	Эстафета Полоса препятств ий. Ходьба маршем.
	9 у л и ц а	Солдаты на учении	Санки, флажки 2 шт., корзины 4 шт.	Расчет на первый второй, перестроение в две колонны. Ходьба в колонне по одному по сигналу - по два. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой.	Игровые упражнения: Снайперы По снежному валу Эстафеты: Раненый боец (перевезти на санках «раненого» товарища) Полоса препятствий (бег преодолевая препятствия)					
«Неизведанное рядом»	10-11	Поиграйка	Гимнастическая скамейка 2 шт., кубики 8 шт., мяч футбольный 2 шт., ворота 2шт., колокольчики 2 шт.	Построение в шеренгу, расчёт на первый второй. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по сигналу с поворотами прыжком кругом. Бег врассыпную по сигналу в колонне.	Ритмическ ая гимнастик а «Зарядка»	Эстафета Бег по г.ск. через кубики, пролезани е в тоннель.	Прыжкова я эстафета	Элементы футбола «Проведи мяч в ворота»	Доберись и подай сигнал (лазание по гимн. стенке до колокольч ика)	
	12 у л и ц а	Зимние превращения	Ключка и шайба 6 комплектов, санки, эстафетные палочки 2 шт.	Построение в шеренгу перестроение в 2 колонны .Бег с преодолением препятствий, бег змейкой, бег со сменой ведущего.	Игровые упражнения Передай шайбу Скольжение Санный круг П/И Встречные перебежки					

Март

Задачи: учить детей удерживать равновесие, выполняя упражнение «Ласточка», прыгать высоту с разбега через перекладину (высота 50 см.), отбивать мяч от пола в движении правой и левой рукой; продолжать учить перебрасывать мяч друг другу через сетку из различных исходных положений, ползать по пластунски в сочетании с перебежками; упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки с изменением темпа; развивать ловкость, силу рук, координацию движений.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Милая и нежная»	1-2	Весёлые для мамочки	Ленты по кол-ву детей, мячи по кол-ву детей, сетка, мяч большой 2 шт.	Построение в шеренгу, перестроение в один круг, в два круга. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом, выпады (руки в стороны). Бег обычный, изменяя направления, спиной вперёд.	С лентами	Гимнастическое упражнение Ласточка О		Перебрасывание мяча друг другу через сетку стоя и сидя от груди. П	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками З	Эстафета с большим мячом. Муз упр. Весна - красна
	3 ул и ца	Мы весёлые ребята	Мяч средний 2 шт., мяч малый 10шт, платочек.	Построение в шеренгу, перестроение в один круг. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом, выпады (руки в стороны). Бег обычный, изменяя направления, спиной вперёд.	Игровые упражнения Догони свою пару Не выпускай мяч из круга (отбивание мяча ногами) Пингвины (прыжки с зажатым мячом между ног) П/И Горелки.					
«Детки в клетке»	4-5	На арене цирка	Ленты по кол-ву детей, гимнастическая скамейка 2 шт., мячи средние и малые по кол-ву детей, сетка, стойка с перекладиной.	Построение в шеренгу, перестроение в один круг, в два круга. Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов (с носка), силачей (руки к плечам), клоунов (расслаблено). Бег с захлестыванием голени, высоко поднимая бедро, галопом.	С лентами	Ходьба по гимн. ск. выполняя на середине упр. Ласточка П	Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50см) О	Перебрасывание мяча друг другу через сетку из различных исходных положений. З		Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами или перебрасывая с руки на руку.

	6 у л и ц а	Весель чаки	Мячи средние 2 шт.	Построение в колонну, повороты прыжками. Ходьба обычная, с заданиями для рук, «огурцом». Бег обычный с остановкой по сигналу, спиной вперёд.	Игровые упражнения Перебежки. Прыжки –весельчаки (придумать необыкновенные прыжки) Не выпускай мяч из круга (отбивание мяча ногами) П/И Лето и зима Ручеёк					
--	--	------------------------	--------------------	--	---	--	--	--	--	--

«Весна пришла, весне дорогу»	7-8	Мы акроба ты	Гимнастическая скамейка 2 шт., мячи по кол-ву детей, мяч большой 2 шт., стойка с перекладиной.	Построение в колонну, перестроение в круг, ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны, по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами.	Аэробика	Ходьба по гимн. ск. выполняя на середине упр. Ласточка и соскок на заданное место З	Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50см) П	Ведение мяча правой и левой рукой. О		Эстафета с большим мячом. Муз упр. Весна - красна
	9 у л и ц а	Весенн ие превраще ния	Мячи средние 2 шт., шайба + клюшка 4 комплекта.	Построение в шеренгу, повороты, ходьба со сменой ведущего по сигналу прыжки. Бег змейкой на носках по сигналу – остановка.	Игровые упражнения Не наступи (прыжки широким шагом с ноги на ногу) Мяч над головой (передача мяча над головой в колонне) Проведи не задень (провести шайбу между кеглями) П/И Охотники и зайцы Снежинки тают (на воображение)					
«Неживая природа »	10-11	Игроте ка	Гимнастическая скамейка 2 шт., мягкие мячи 10 шт., шнур 2м.	П/И Чья колонка быстрее соберётся? Делай как я.	Аэробика	Эстафета Сумей сбить со скамейки (малыми мячами)	Сделай как можно меньше прыжков. (широким шагом)	Попади в обруч (Мягкими мячами)	П/И Перелёт птиц	Невод
	12 у л и ц а	Попры гунчик и	Мячи средние 2 шт., кегли 5 шт.	Построение в колонну, повороты прыжками. Ходьба обычная, с заданиями для рук, «огурцом». Бег обычный с остановкой по сигналу, спиной вперёд.	Игровые упражнения Пробеги не задень (бег змейкой между кеглями) Мяч по кругу(перебрасывание мяча по кругу) Прыгни – повернись (прыжки вокруг себя) П/И Хитрая лиса Съедобное – несъедобное (с мячом)					

Апрель

Задачи: выявить уровень развития физических качеств и накопленного двигательного опыта. Учить детей лазать по верёвочной лестнице свободным способом, сохранять равновесие при прыжках по гимнастической скамейке на двух ногах, продолжать учить отбивать мяч от пола в движении правой и левой рукой, упражнять в ходьбе с притопами и прихлопами, бег широкой змейкой, прямым и боковым галопом; развивать ловкость, координацию движений.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Что растёт на нашем огороде»	1-2	Во саду ли в огороде	Мячи средние по кол-ву детей, стойка для прыжков	Перестроение в две, в три колонки на месте и в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой по сигналу.	С мячом		Прыжки в высоту с разбега (высота переключаются 50-60см) З	Ведение мяча правой и левой рукой. П	Лазание по верёвочной лестнице свободным способом О	Огородники Муз. хоровод Урожайная
	3 у л и ц а	Весёлые овощи	Кегли 4 шт., обручи 4 шт., мяч средний.	Перестроение в две, в три колонки на месте и в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения: Челночный бег с переноской предметов Ходьба и бег по бордюру Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд П/И Колдунчик Овощи – фрукты (с мячом)					
«Космические дали»	4-5	Мы космонавты	Мячи средние по кол-ву детей, гимнастическая скамейка 2 шт.	Перестроение через центр в колонну по два. Ходьба с притопами и прихлопами. Бег подскоками по кругу, боковым галопом, спиной вперёд.	С мячом	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке О		Ведение мяча правой и левой рукой. З	Лазание по верёвочной лестнице свободным способом П	Эстафета Подготовка в космонавты.

	6 у л и ц а	Космическая прогулка	Мяч средний.	Перестроение через центр в колонну по два. Ходьба с притопами и прихлопами. Бег подскоками по кругу, боковым галопом, спиной вперёд.	Игровые упражнения: Челночный бег с переноской предметов Центрифуга (бег по кругу, взявшись за руки) Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд Эстафета Полоса препятствий Летает -не летает (с мячом)
--	--	-----------------------------	--------------	--	--

«Айболит в гостях у детей»	7-8	Здоровячки	Мешочки с песком 20шт. по100гр, 2мата, шнур – 1,5 метра, мячи по кол-ву детей.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Аэробика		Прыжок в высоту с места, с разбега 3	Метание мешочка вес 100г. на дальность Ведение мяча. 3		Мы весёлые ребята в/п
	9	В здоровом теле здоровый дух	Секундомер, сантиметровая лента, мячи малые 10 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Бег на скорость 10 метров. (отработка старта) Игровые упражнения: Кто дальше прыгнет Кто дальше бросит П/И: Волк во рву					
«Знаюки природы»	10-11	Диагностика	Секундомер, мячи набивные 3 штуки, сантиметровая лента, шнур 1.5 м.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Аэробика	Статическое равновесие	Прыжки в высоту с места Прыжки в длину с места.	Метание набивного мяча Метание мешочка вес 100г. на дальность		Гуси – Лебеди в/п
	12	Диагностика	Секундомер, сантиметровая лента, мячи малые 10 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Бег на скорость 10 метров,30м Игровые упражнения: Кто дальше прыгнет Кто дальше бросит П/И Мышеловка.					

Май

Задачи: упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по четыре, беге с захлестыванием голени, спиной вперед; учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину различными способами, прыгать через скакалку, закрепить умение детей удерживать равновесие при прыжках на двух ногах по гимнастической скамейке, лазать по верёвочной лестнице свободным способом. Развивать силу, ловкость, координацию движений

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Рукотворный мир»	1-2	Палочка - выручалочка	Гимнастическая скамейка 2 шт., гимнастические палки по кол-ву детей, мячи по кол-ву детей	Перестроение в две колонны в движении, ходьба парами по сигналу перестроение в одну колонну. Бег обычный, на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед.	С гимнастической палкой	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке П		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину от груди О	Лазание по верёвочной лестнице свободным способом З	Эстафета с гимнастической палкой в/п Муз. упр. Апельсин
	3 у л и ц а	Весёлая скакалка	Скакалки 10 шт, шнур 1,5, мячи средние 10 шт.	Перестроение в две колонны в движении, ходьба парами по сигналу перестроение в одну колонну. Бег обычный, с захлестыванием голени, спиной вперед.	Игровые упражнения: Прыжки через скакалку Пробегание под вращающейся скакалкой (шнуром) Перебрасывание мяча П/И Удочка Невод.					
«Майский праздник»	4-5	На парад	Гимнастическая скамейка 2 шт., гимнастические палки по кол-ву детей, мячи 10 шт., скакалки 10 шт.	Построение парами, перестроение в колонну по 4 . Ходьба в колонне по 4 (парад), выполняя упражнения для рук. Бег врассыпную, по сигналу бег в колонне по одному .	С гимнастической палкой	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке З	Прыжки через скакалку О	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину из-за головы П		Пятнашки в/п

	6 у л и ц а	Празд ничная прогул ка	Скакалки 10 шт, шнур 1,5, мячи средние 10 шт., мячи малые 20шт, ракетки для бадминтона 2 шт.. волан 2 шт.	Построение парами, перестроение в колонну по 4 . Ходьба в колонне по 4 (парад), выполняя упражнения для рук. Бег врассыпную, по сигналу бег в колонне по одному	Игровые упражнения Прыжки через скакалку Подбрасывание и ловля мяча Метание малых мячей на дальность. Эстафеты: Полоса препятствий Пронеси и не урони волан.					
«Просыпается природа»	7- 8	Ловкие ребята	Скакалки 10 шт., мячи средние 10 шт.	Построение в шеренгу, перестроение в 3 колонны. Ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, с захлестыванием голени, прямым галопом.	Аэробика		Прыжки через скакалку П	Ведение мяча и забрасыва ние в баскетбол ьную корзину одной рукой З	Вис на гимнастич еской стенке, поднимая согнутые ноги П	Не оставайся на земле в/п
	9 у л и ц а	Мы бегуны	Мячи средние 10шт., флажок.	Построение в шеренгу, перестроение в 3 колонны. Ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, с захлестыванием голени, прямым галопом.	Игровые упражнения: Медленный бег вокруг сада. Кто быстрее. Перебрасывание мяча друг другу Встречные перебежки П/И Летает не летает (с мячом)					
«Безопасность»	10- 11	Пожар ные на учении	Гимнастические скамейки 2 шт., обручи 6 шт., мешочки вес 100г. 20 шт., тоннель 2 шт.	П/И Чья колонка быстрее соберётся?	Аэробика	Эстафета Бег по г.с. Прыжки из обруча в обруч Бросок мяча в кольцо.		Самый меткий. Бросание мешочков с песком в корзину	Эстафета Пролезани е в тоннель Влезание на г.с. Бег	Пожарные на учении
	12 у л и ц а	Быстре е, выше, сильне е	Скакалки 10 шт., мячи малые 10 шт., кегли 10 шт.	Ходьба обычная, ходьба приставным шагом в левую и в правую сторону. Медленный бег вокруг детского сада. П/И Затейники	Игровые упражнения Прыжки через скакалку Метание малых мячей на дальность Эстафеты Преодолей препятствие Прыжковая.					

НОД – «Физическая культура»

Подготовительная группа

Сентябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с изменением направления по сигналу, с остановкой по сигналу. Продолжать учить удерживать равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, лазании по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку; развивать ловкость, координацию движений.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ Комплексы	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Первый звонок. Я готовлюсь к школе»	1-2	На уроке физкультуры.	Гимнастическая скамейка 2 шт., кубики 8 шт., кегли 6 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Без предметов	Ходьба по г.с перешагивая кубики. П	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд змейкой 3	Перебрасывание мяча в парах из разных и.п.. 3		Чье звено быстрее соберётся в/п. Муз. упр. Листочки
	3 урока	На школьном дворе	Шнур 1,5 метра, мячи средние 10 шт.,	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Игровые упражнения. Прыжки через вращающийся шнур Подбрось –поймай упасть не давай П/И: Догони свою пару Музыкальный хоровод « Дважды два четыре»					
«Я и моя семья»	4-5	Летние развлечения	Мешочки с песком по количеству детей, лестница с крючками.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Без предметов		Прыжки в длину с места. 3	Метание мешочков с песком на дальность. П	Ползание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лестницу. П	Кто скорее до флага эстафета в/п Море волнуется. н/п
	6 урока	Летняя игротка	Лет. тарелки 3 шт., ракетка и воланчик 3 комплекта, мяч средний 3 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Игровые упражнения: Поймай «Летающую тарелку» Пронеси воланчик на ракетке Пробеги не упав (ходьба бег по бордюру) П/И День – ночь. Мяч в кругу					

«Игры и игрушки»	7-8	Путешествие в страну физкультуры	Гимнастическая скамейка 2 шт., мячи по кол. детей, кегли 4 шт., 2 флажка, лестница	Построение в шеренгу по одному. Ходьба с мячом обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. О	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд между кеглями П		Ползание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лестницу. З	Кто скорее до флажка эстафета. в/п
	9	Игрушки для спорта	5 обручей, 5 мячей, 2 флажка, скакалка	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	Игровые упражнения: Пройди не упади, Цепочка(прыжки с продвижением вперёд) Поймай мяч П/И : Удочка Кто быстрее до флажка					
«Во саду ли в огороде»	10-11	Гимнастические п. по кол. детей, гим. скамейка 2 шт, кегли 10 шт, мячи по количеству детей	Построение в шеренгу по одному. Ходьба с мячом обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперёд, вверх) П	Прыжки на 2 ногах змейкой(между грядками) З.		Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке О	Эстафета а Посади картошку. Собери картошку	
	12	Ведёрки 4 шт, лейки 4 шт.,5 кругов, малые мячи 10 шт., мячи средние 5 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках на пятках, скрестным шагом, спиной вперёд, со сменой положения рук. Бег обычный, с остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен.	Игровые упражнения: Посади картошку (метание) Собери картошку (бег) Подбрось – поймай упасть не давай П/И: Огородники Муз. хоровод «Собирай урожай»						

Октябрь

Задачи: выявить уровень развития физических качеств и накопленного двигательного опыта. Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить прыгать вверх из глубокого приседа, продолжать учить удерживать равновесие при ходьбе по г.с. на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперёд, ползать на низких четвереньках по наклонной доске, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, ползании по-пластунски, ведении мяча и бросании в корзину, прыжках по г. с. и спрыгивании с поворотом кругом, развивать ловкость, координацию движений, глазомер; воспитывать спортивный дух, чувство коллективизма.

Тема неде	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Разбросала осень краски»	1-2	Диагностика	Мешочки с песком 20шт. по100гр, 2мата, шнур – 1,5 метра, мячи набивные 3 штуки,	Построение в колонну, повороты на право, налево, перестроение в 2 колонны Ходьба обычная, в приседе, с поворотами туловища Бег обычный, бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия	Без предметов	Статическое равновесие	Прыжки в длину с места Прыжки в высоту с места.	Метание мешочка с песком на дальность Метание набивного мяча		Удочка
	3	Диагностика	Секундомер, флажок, мел, мячи малые.	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны Ходьба обычная, в приседе, с поворотами туловища Бег обычный, бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия	Бег на скорость 30 метров,10 метров Игровые упражнения: Кто дальше прыгнет Кто дальше бросит П/И: Совушка – сова..					
«Дикие животные»	4-5	Круговая тренировка №1	Гимнастические скамейки 2 шт., обруч, мячи средние 5 шт., мешочки вес 200 гр. 5 шт., корзины 2 шт.	Построение в колонну, повороты, перестроение в три колонны Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вправо- влево. Бег обычный, со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по сигналу.	Без предметов	1Ходьба по г.с. , руки на поясе на середине пролезть в обруч. 2Ползание по пластунски вперёд, назад 4-5 м. 3Ведение мяча, бросок в баскетбольную корзину. 4Метание меш. 200гр., в вертикальную цель, стоя на коленях 5.Прыжки на г.ск. и спрыгивание с неё с поворотом кругом.			Ловля обезьяню в/п Мяч в кругу	
	6	Лесные жители	Шнур -2 м.,мячи по кол-ву детей, обручи 4шт	Построение в колонну. Повороты на месте. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вправо- влево. Бег обычный, со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд.	Игровые упражнения. Прыжки через вращающийся шнур Подбрось –поймай упасть не давай Попади в цель П/И У медведя во бору Совушка – сова					

«Подготовка зверей к зиме»	7-8	В осенне м лесу	Флажки по 2 на ребёнка, гимнастическая скамейка 2 шт., мячи средние 12шт.	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны, в два круга Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, выпадами, спиной вперёд Бег обычный, бег змейкой, с поворотом кругом по сигналу.	С флажками	Ходьба по г.с. на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперёд О	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие П	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из –за головы З		У медведя во бору. в/п Муз. упр. У жирафа
	9 у л и ц а	Поигра йка	Доски 2 шт., кубики 20 шт., кегли 40 шт., мячи малые 2 шт., обруч большой 2 шт.	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны, в два круга Ходьба обычная, выпадами, спиной вперёд Бег обычный, бег змейкой, с поворотом кругом по сигналу.	Эстафеты: Полоса препятствий (бег по доске, пролезание в обруч) Большая прыжковая эстафета (прыжки через кубики) Чья команда собьёт больше кеглей – прокатывание мячей П/И Мы весёлые ребята. Ровным кругом					
«Птицы»	10-11	Перелёт птиц	Флажки по 2 на ребёнка, кирпичики 15-20 см. 10шт.,мчи по кол-ву детей	Построение в колонну. Повороты на месте, в движении. Ходьба на носках, на пятках, по сигналу на высоких четвереньках. Бег обычный, со сменой ведущего, высоко понимая колени, с остановкой по сигналу (подражание птицам).	С флажками	Ходьба по г.с па середине сделать упражнени е Ласточка	Прыжки через предметы высотой 15-20 см. по прямой на двух ногах. П	Бросани е мяча о землю правой и левой рукой в движени и. З	Лазание по гимнастической стенке, с изменением темпа. З	Перелёт птиц. в/п Затейники м/п
	12 у л и ц а	Сильные, смелые .ловкие	Доски 2 шт., кубики 20 шт., кегли 40 шт., мячи малые 2 шт., обруч большой 2 шт.	Построение в колонну. Повороты на месте, в движении. Ходьба на носках, на пятках, с высоким пониманием бедра, приставным шагом вправо- влево. Бег обычный, со сменой ведущего, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу (подражание птицам).	Эстафеты: Полоса препятствий (бег по доске, пролезание в обруч) Большая прыжковая эстафета (прыжки через кубики) Чья команда собьёт больше кеглей – прокатывание мячей П/И Гуси - лебеди. Наоборот н/п					

Ноябрь

Задачи: учить детей размыкаться и смыкаться приставным шагом в шеренге, ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, отбивать мяч правой и левой рукой стоя на месте и в движении; упражнять детей в различных видах ходьбы и бега, удерживании равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя упражнения, в прыжках из глубокого приседа с продвижением вперёд; развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту.

Региональный компонент: закрепить знания детей об улицах и площадях города, о быте оленеводов.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Вместе весело шагать»	1-2	Путешествие в «Спортландию»	Ленты по 2 на ребёнка, гимнастическая скамейка 2 шт., мячи средние по количеству детей, маты 3 шт.	Перестроение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперёд, бег мелким и широким шагом.	С лентами	Ходьба по г.с. на носках, приседая на одной ноге, другую с боку фиксируя движения руками П	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие, продвигаясь вперёд З	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте О		Эстафета Бег, прыжки. Передай мяч с/п
	3 улнца	Я и мои друзья	Мячи средние 4 шт.	Перестроение в две колонны. Повороты на месте. Ходьба обычная, в колонне по 2. Бег обычный, скрестным шагом, с ускорением и замедлением темпа.	Игровые упражнения. Мяч в кругу (перебрасывание мяча по кругу) Мяч над головой. Прыгни дальше П/И Мы весёлые ребята. Где мы были мы не скажем, а что делали покажем.					
«Домашние животные»	4-5	На ферме	Ленты по 2 на ребёнка, гимнастическая скамейка 2 шт., мячи по количеству детей.	Перестроение в три колонны. Повороты на месте, в движении. Ходьба обычная, по массажным дорожкам. Бег обычный, высоко поднимая колени, прямым галопом, враспынную, по сигналу в колонне.	С лентами	Ходьба по г.с. поднимая прямую ногу вперёд и делая под ней хлопок. О	Прыжки «Лягушка» З	Работа с мячом одной рукой в движении П		Лиса и куры. в/п Игр. упр. Жеребята

	6 у л и ц а	Пастух и лошад и	Мячи средние 4 шт., скакалки 10 шт.	Перестроение в три колонны. Повороты на месте, в движении. Ходьба, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, по сигналу в колонне, прямым галопом.	Игровые упражнения. Ходьба и бег парами (наездники). Мяч в кругу (перебрасывание мяча по кругу) Мяч над головой. П/И: Пастух и стадо. Кто как кричит.					
--	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

«Заснеженный северный город»	7-8	Путешествие по родному городу	Гимн. палки по кол-ву детей, гимнастические скамейки 2 шт., мячи по кол-ву детей, обручи средние 10шт.	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен, с захлёстыванием голени. Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную.	С гимнастической палкой	Ходьба по г.с. с г.палкой на плечах, на середине присесть г.п. вперёд П	—	Работа с мячом одной рукой в движении, по сигналу перейти на бег. З	Ползание по гимн. ск. на, спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. О	Оленьи бега Муз упр. Оленята
	9 у л и ц а	Прогулка на оленях	Обручи средние 10 шт., санки, скакалки 5 шт., рога оленей 2 шт.	Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен, с захлёстыванием голени. Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную.	Игровые упражнения: Оленьи бега (бег в обруче) Катание на нартах Поймай оленя ПИ – Стой олень Важенка и оленята.					
«Профессии»	10-11	Полоса препятствий №1	Гимн. палки по кол-ву детей, гимнастические скамейки 2 шт., мячи 10 шт., шнур 2м., обручи средние 2шт.	Расчет на первый второй, перестроение в две колонны через центр. Ходьба парами, по сигналу бег и ходьба врассыпную.	С гимнастической палкой	1. Ходьба по шнуру, спиной вперёд, руки на поясе. 2. Прыжок в длину с места, расстояние 90 -110 см. 3. Ползание по г.ск. на высоких четвереньках 4.Прыжки «кенгуру», на двух ногах через г.ск., опираясь на неё руками и продвигаясь вперёд. 5.Бросок мяча в стену одной рукой от плеча и ловля двумя руками			Пожарные на учении	
	12 у л и ц а	Путешествие на автомобиле	Малые мячи 10 шт., 2 флажка, Светофор, колечки 20шт.	Ходьба в колонне по одному, спиной вперёд, скрестным шагом. Бег обычный, высоко поднимая колени, чередуя с прыжками на одной ноге.	Игровые упражнения: На автодроме (ходьба и бег с преодолением препятствий;) Попади в ямку (метание мячей или снежков в цель) Кто дальше за три прыжка П/И – Кто быстрее до флажка Светофор					

Декабрь

Задачи: продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, познакомить с игрой «Пионербол»; упражнять в различных видах ходьбы и бега с сохранением определённой дистанции, ведении мяча правой и левой рукой, бросании мяча в корзину разным, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, прыжках «кенгуру», «лягушка»; развивать глазомер, ловкость, силу, быстроту реакции.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Здоровячки»	1-2	В стране «Физкультуры»	Гимнастическая скамейка 2 шт., мячи по кол-ву детей, тоннель 2 шт., обручи 6 шт.	Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба в колонне по одному по сигналу - по два, Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой.	Ритм. гимнаст.	Ходьба по г.с., присесть и повернуться на середине С		Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу О	Ползание по гимнаст. ск. на, спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. П	Эстафета Полоса препятствий. «Покажи упр. на дыхание» м/п
	3 у л и ц а	Спортивная прогулка	Корзины 2 шт., флажки 2 шт.	Построение в шеренгу, перестроение в 3 колонны Ходьба в колонне по одному, змейкой, выпадами. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой.	Игровые упражнения: Попади снежком в корзину. По снежному мостику П/И Ловишки парами Два мороза Затейники					
«Красавица зима»	4-5	Игры Зимушки - зимы	Гимнастическая скамейка 2 шт, мячи по кол-ву детей, набивные мячи 6 шт., кирпичики 6 шт., обручи 2 шт., снежки из ваты.	Построение в шеренгу, расчёт на 1.2, перестроение в 2 колонны. П/И Чьё звено быстрее соберётся?	Ритм. гимнаст.	ЭСТАФЕТЫ «Кто быстрее» – бег на носках по г.с. к большим мячам; вернуться с двумя большими мячами по г.ск. «Большая прыжковая эстафета»- прыжки на 2 ногах через набивные мячи, боком через кирпичики, до флажка; назад бегом. «Проведи мяч»- ведение мяча между набивными мячами и бросок в корзину. Ловишка – со снежком. в/п Муз хоровод. «Зимушка –зима»				

	6 у л и ц а	Зимние забавы	Корзины 2 шт., флажки 2 шт., санки.	Расчет на первый второй, перестроение по расчёту. Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, высоко поднимая колени, спиной вперёд. Бег обычный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	Игровые упражнения: Попади снежком в корзину. По снежному мостику Катание на санках П/И Два мороза Затейники				
--	--	--------------------------	---	---	--	--	--	--	--

«Мы исследователи»	7-8	Школа мяча	мячи по кол-ву детей, сетка,	Расчет на первый, второй, третий, перестроение в три колонны. Ходьба с мячом, на носках - руки вверх, на пятках руки вперёд, на внешней стороны стопы, руки за головой. Бег обычный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	С мячом	Бросать мяч вверх и ловить двумя руками после хлопка. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину. П/И Пионербол
	9 у л и ц а	Весёлая прогулка	Корзины 2 шт., флажки 2 шт., санки.	Расчет на первый, второй, третий, перестроение в три колонны. Ходьба обычная, с ускорением. Бег обычный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	Игровые упражнения Снайперы Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. П/И Весёлая карусель Ловишки -ёлочки	

«Новогодние чудеса»	10-11	Новогодние превращения (игровое)	Гимнастические скамейки 2 шт., кирпичики 12 шт., мяч 2 шт.	П/И Чья команда быстрее соберётся. Замри. Выше ноги от земли.	П/И Затейники	Эстафета Ползание по г.с., Бег по г.с., Лазание по г.ст.	Прыжковая эстафета. Прыжки пр. и лев боком через кирпичики	Эстафета с ведением мяча		Хоровод «В лесу родилась ёлочка»
	12 у л и ц а	Волшебная прогулка	Платочек, флажки 2 шт., санки.	П/И Чья команда быстрее соберётся. Замри.	Игровые упражнения: По снежному мостику По ледяным дорожкам Гонки на санках П/И Горелки Сделай фигуру					

Январь

Задачи: учить детей ползать по-пластунски ; продолжать учить вести мяч в разных направлениях выполняя различные упражнения по сигналу; упражнять детей в равновесии , в метании, лазании; закрепить умение детей выполнять основные движения в быстром темпе; развивать ловкость, координацию движений, силу, быстроту реакции; воспитывать стремление к победе, чувство коллективизма.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Одежда»	1-2	Мы спортсмены	Мячи средние по кол-ву детей, гимнастические скамейки 2 шт., мячи хип-хоп 2шт.	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом по сигналу прыжки на двух ногах. Бег высоко поднимая колени, с преодолением препятствий, с ускорением.	С мячом	Ходьба по г.с. с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя. П	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног З	Ведение мяча в разных направлениях по сигналу бросать и ловить мяч. П	Ползание по-пластунски О	Эстафета Прыжки на мячах Хип-Хопах. Назови одежду для спорта. м/п
	3 у л и ц а	Спортивная прогулка	Санки , флажки.	Построение в колонну, перестроение в круг. Ходьба и бег, взявшись за руки, бег змейкой, с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения Кто дальше бросит. Катание на санках, санный поезд. Загони льдинку в лунку клюшкой. П/И Мороз красный нос. Фигура.					
«Посуда»	4-5	Полоса препятствий №2	Гимнастическая скамейка 2шт., мешочки с песком по кол-ву детей. наборы посуды 2 шт., поднос 2 шт.	Построение парами, ходьба с обручем в колонне по два, в колонне по одному. Бег с обручем , бег змейкой, с захлестыванием голени, по сигналу одеть обруч на себя..	С обручем	1.Ходьба по г.с. боком приставным шагом, перешагивая предметы высота 10 см., руки на поясе с мешочком на голове. 2.Ползание по пластунски с мешочком в руке 4м. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель лёжа расстояние 3 метра. 4.Лазание по г.стенке по диагонали. 5.Прыжки на одной ноге продвигаясь вперёд до ориентира, затем выполнить прыжки на другой ноге.				Эстафета Перенеси посуду.

	6 у л и ц а	Весёло е путеше ствие	Ключка и шайба 4 набора, платочек, корзины 4 шт.	Построение парами, ходьба в колонне по два, в колонне по одному. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой, с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения Упражнение в ведении шайбы. Скольжение. Попади снежком в корзину. П/И Золотые ворота Горелки.
--	--	--	---	--	--

«Транспорт»	7-8	Путешествие на корабле (игровое)	Гимнастическая скамейка 2 шт., обручи большие 2шт., мячи малые 5 шт., кегли 20 шт., канат 2м.	Построение в шеренгу перестроение в 2 колонны (через центр).Бег с преодолением препятствий, бег змейкой, бег со сменой ведущего	Ритмическая гимнастика «Яблочко»	Эстафеты: 1.Бег по г.с., пролезание в обруч, влезание на г.ст. 2.Прыжковая цепочка. 3.Спасательный круг –набросить обруч на стойку 4.Перетягивание каната П/И Невод Морская фигура м/п
	9 у л и ц а	Мы шофёры	Санки, корзины 2 шт., дорожные знаки, светофор.	Построение в шеренгу перестроение в 2 колонны (через центр). Бег с преодолением препятствий, бег змейкой, бег со сменой ведущего	Игровые упражнения Катание на санках, соблюдая дорожные знаки Скольжение. Попади снежком в корзину. П/И Светофор. Дорожные знаки	

Февраль

Задачи: учить детей прыгать через скакалку различными способами на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге; продолжат учить ползать по-пластунски чередуя с бегом, перебрасывать мяч через сетку способом от груди; закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке различными способами не пропуская реек; упражнять в метании на дальность и в горизонтальную цель, лазании по гимнастической стенке, ведении шайбы клюшкой развивать глазомер, координацию движений, силу. Воспитывать волю к победе, желание помочь товарищу.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Мебель»	1-2	Весёлая скакалка	Скакалки по кол-ву детей, малые мячи по кол-ву детей, щиты для метания 2шт.	Перестроение в четыре колонны, через центр зала парами вправо, влево. Ходьба обычная, через скакалку сложенную вдвое, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, . Бег со скакалкой обычный, прямым и боковым галопом.	Со скакалкой	Ходьба по г.с. с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое. З	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами О	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях П	Ползание по-пластунски и чередуя с бегом до ориентира, скакалка в руках П	Удочка в/п Назови предмет мебели н/п
	3 у л и ц а	Снежная карусель	Клюшка и шайба 6 комплектов, санки.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба обычная, ходьба выпадами. Бег обычный, прямым и боковым галопом.	Игровые упражнения: Скольжение по ледяным дорожкам. Введение шайбы Катание на санках Снежки П/И Охотники и зайцы Колдунчик					
«Животные и птицы зимой»	4-5	Повадки зверей	Скакалки по кол-ву детей, мячи малые по кол-ву детей, стойка со шнуром, обручи 2 шт.	Построение в шеренгу, расчёт на 1,2., перестроение в 4 колонны. Ходьба обычная, по – медвежьей, как мышка, по –волчьей, как лисичка, как заяц. Бег широким и мелким шагом, с остановкой по сигналу.	Со скакалкой		Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами П	Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) П	Ползание по-пластунски и под шнуром до ориентира З	Ловля обезьян. в/п муз. упр. У жирафа.

	6 у л и ц а	В зимнем лесу	Ключка и шайба 6 комплектов.	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба обычная, по – медвежьей, как мышка, по – волчьей, как лисичка, как заяц. Бег широким и мелким шагом, с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения Тройки (дети по трое берутся за руки скрестно и бегут высоко поднимая колени.) Снежки (бросание снежков через препятствие с расстояния 4-5 м.) Хоккей (парами) П/И Ловишка со снежками. Затейники
--	--	------------------------------	---------------------------------	--	---

«Я и мой папа»	7-8	Бойцы - молодцы	Скакалки 2 шт., гимнастические скамейки 2 шт., набивные мячи 4 шт., тоннель 2 шт., дуги 2 шт.	Расчет на первый второй, перестроение в две, в четыре колонны. Ходьба в колонне по одному по сигналу - по два. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой, по диагонали.	Ритмическ ая гимнаст. «Красная армия»	Эстафеты 1.Разные виды ходьбы и бега 2.Ползание по- пластунски змейкой между предметами 3.Полоса препятствий. 4. Прыжки через скакалку между предметами. Ходьба маршем.
	9 у л и ц а	Солдаты на учении	Санки, флажки 2 шт., корзины 4 шт.	Расчет на первый второй, перестроение в две колонны. Ходьба в колонне по одному по сигналу - по два. Бег с ускорением и замедлением темпа, бег змейкой.	Игровые упражнения: Снайперы По снежному валу Эстафеты: Раненый боец (перевезти на санках «раненого» товарища) Полоса препятствий (бег преодолевая препятствия)	
«Неизведанное рядом»	10- 11	Круговая тренировка №3	Гимнастическая скамейка 2 шт., модули 2 шт., мяч и средние 20 шт., маты 4 шт.	Построение в шеренгу, расчёт на первый второй. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по сигналу с поворотами прыжком кругом. Бег врассыпную по сигналу в колонне.	Без предметов	1.Ходьба по г.с. высоко поднимая колени, руки в стороны, в чередовании с прыжком на двух ногах через модули выс.20 см. 2.Напрыгивание на горку матов 4 - 5 шт., спрыгивание в обруч 3. Ведение мяча в прямом направлении до ориентира правой рукой, после ориентира – левой, расстояние 6 м. 4. Бег на высоких четвереньках до ориентира, возвратиться из и.п. в упоре сзади «Каракатица» 5 Бросок среднего мяча о стенку и ловля двумя руками от отскока П/И Третий лишний с/п
	12 у л и ц а	Зимние превращения	Ключка и шайба 6 комплектов, санки, эстафетные палочки 2 шт.	Построение в шеренгу перестроение в 2 колонны. Бег с преодолением препятствий, бег змейкой, бег со сменой ведущего.	Игровые упражнения Передай шайбу Скольжение Санный круг П/И Встречные перебежки Ловишки парами.	

Март

Задачи: учить детей выполнять акробатические элементы: стойка на лопатках «берёзка», вис на гимнастической стенке выполняя угол(мальчики), вис - ноги в стороны –ноги вместе (девочки); упражнять в ходьбе и беге по гимнастической скамейке выполняя различные упражнения, в пролезании в обруч не касаясь руками пола, отбивании малого мяча о стенку и ловле руками, ведении мяча, забрасывании мяча в баскетбольную корзину; развивать ловкость, силу рук, координацию движений, быстроту реакции, гибкость.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Милая и нежная»	1-2	Всё для мамочки	Ленты по кол-ву детей, мячи малые по кол-ву детей, обручи привязанные к стойке 2 шт., мяч большой 2 шт.	Построение в шеренгу, самостоятельное перестроение в один, два круга. Ходьба обычная, ходьба приставным шагом вперёд, назад, в полуприседе. Бег обычный, изменяя направления, в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед).	С лентами	Ходьба по г.с, поднимая поочерёдно ногу вперёд и перекладывая малый мяч из одной руки в другую П		Отбивание малого мяча о стену и ловля его П	Пролезание в обруч правым и левым боком не касаясь руками пола З	Эстафета с большим мячом. Муз упр. Весна - красна
	3 ул и ца	Мы весёлые ребята	Мяч средний 2 шт., мяч малый 10шт, платочек.	Построение в шеренгу, перестроение в один круг. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом, выпады (руки в стороны). Бег обычный, изменяя направления, спиной вперёд.	Игровые упражнения Догони свою пару Не выпускай мяч из круга (отбивание мяча ногами) Пингвины (прыжки с зажатым мячом между ног) П/И Горелки.					

«Детки в клетке»	4-5	На арене цирка	Ленты по кол-ву детей, гимнастическая скамейка 2 шт., мячи малые по кол-ву детей, сетка.	Построение в шеренгу, перестроение в один круг, в два круга. Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов (с носка), силачей (руки к плечам), клоунов (расслаблено). Бег с захлестыванием голени, высоко поднимая бедро, галопом.	С лентами	Ходьба по гимн. ск. выполняя на середине упр. Ласточка С	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках «берёзка» О	Лазание по гимнастической лестнице удобным способом, с переходом на 3 пролёта.	Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами или перебрасывая с руки на руку.
	6 у л и ц а	Весельчаки	Мячи средние 2 шт.	Построение в колонну, повороты прыжками. Ходьба обычная, с заданиями для рук, «огурцом». Бег обычный с остановкой по сигналу, спиной вперёд.	Игровые упражнения Перебежки. Прыжки –весельчаки (придумать необыкновенные прыжки) Не выпускай мяч из круга (отбивание мяча ногами) П/И Лето и зима Ручеёк				

«Весна пришла, весне дорогу»	7-8	Мы акробаты	Гимнастическая скамейка 2 шт., мячи по кол-ву детей, мяч хип - хоп 2 шт., стойка с перекладиной.	Построение в колонну, перестроение в две колонны в движении. Ходьба гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, на носках. Бег на носках, по сигналу прыжок вверх с поворотом кругом.	Аэробика	Ходьба по гимн. ск. выполняя упр. Ласточка и соскок на заданное место З	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках «берёзка» П	Вис на г. с мальчики выполняю т –уголок, девочки – ноги в стороны, вместе. О	Эстафета Прыжки на мяче хип -хоп . Муз упр. Весна - красна
	9 у л и ц а	Весенние превращения	Мячи средние 2 шт., шайба + клюшка 4 комплекта.	Построение в шеренгу, повороты, ходьба со сменой ведущего по сигналу прыжки. Бег змейкой на носках по сигналу – остановка.	Игровые упражнения Не наступи (прыжки широким шагом с ноги на ногу) Мяч над головой (передача мяча над головой в колонне) Проведи не задень (провести шайбу между кеглями) П/И Охотники и зайцы Снежинки тают (на воображение)				

«Неживая природа»	10-11	Полоса препятствий №3	Гимнастическая скамейка 2 шт., мячи по кол-ву детей, дуги 4 шт., шнуры 4 шт., баскет. корзина 1 шт., маты 2 шт.	Перестроение в две колонны в движении, размыкание и смыкание приставным шагом вправо влево. Ходьба обычная, по- гусиному, спиной вперёд. Бег змейкой, по сигналу смена ведущего.	Без предметов	1.Ходьба по г. с. гимнастическим шагом, мяч над головой, соскок – мяч вперёд. 2.Отбить мяч ногой в коридор из 4 дуг, проползти под дугами на четвереньках. 3.Отбивание и ловля мяча двумя руками в ходьбе по г.с. боком приставным шагом. соскок спиной вперёд, с поворотом кругом 4.Ведение мяча и бросок в баскет. корзину. 5.Прыжки на 2-х ногах спиной вперёд через шнуры	День, ночь, огонь, вода. с/п
	12 у л и ц а	Игротека	Мячи средние 2 шт., кегли 5 шт.	Построение в колонну, повороты прыжками. Ходьба обычная, с заданиями для рук, «огурцом». Бег обычный с остановкой по сигналу, спиной вперёд.	Игровые упражнения Пробеги не задень (бег змейкой между кеглями) Мяч по кругу(перебрасывание мяча по кругу) Прыгни – повернись (прыжки вокруг себя) П/И Хитрая лиса Съедобное – несъедобное (с мячом)		

Апрель

Задачи: выявить уровень развития физических качеств и накопленного двигательного опыта. Продолжать учить детей выполнять акробатические элементы: стойка на лопатках «берёзка», вис на гимнастической стенке выполняя уголок (мальчики), вис - ноги в стороны – ноги вместе (девочки), передаче мяча друг другу различными способами, ведении мяча змейкой, отбивании мяча о стенку и ловле его после отскока руками, забрасывании мяча в баскетбольную корзину; развивать ловкость, силу, координацию движений, быстроту реакции, гибкость. Воспитывать интерес к различным видам спорта, чувство гордости за своих товарищей.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Что растёт на нашем огороде»	1-2	Во саду ли, в огороде	Мячи средние по кол-ву детей, маты 2 шт.,	Перестроение в две, в четыре колонки на месте и в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой по сигналу.	С мячом	Элемент акробатики: выполнение стойки на лопатках «берёзка» З	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление П	Бросок мяча в корзину от груди. З	Вис на г. с мальчики выполняю т –уголок, девочки – ноги в стороны, вместе. З	Огородники Муз. хоровод Урожайная
	3 у л и ц а	Весёлые овощи	Кегли 4 шт., обручи 4 шт., мяч средний.	Перестроение в две, в четыре колонки на месте и в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой по сигналу.	Игровые упражнения: Челночный бег с переноской предметов Ходьба и бег по бордюру Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд П/И Колдунчик Овощи – фрукты (с мячом)					
«Космические дали»	4-5	Мы космонавты	Мячи средние по кол-ву детей, дуги 6 шт., кегли 6 шт.	Расчёт на 1.2.3.4 и размыкание по расчёту приставным шагом в правую и левую стороны Ходьба с перекатом с пятки на носок, выпадами, спиной вперёд, на низких четвереньках. Бег, со сменой ведущего	С мячом	1.Передача мяча друг другу от груди, расстояние 2,5 м. 2.Прокатить мяч под дугами товарищу, проползти на четвереньках под дугами. 3. Передача мяча друг другу с отскоком от пола, расстояние 2,5 м. 4.Ведение мяча змейкой, пр. рукой огибая предметы, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, мяч у груди, ведение мяча змейкой левой рукой, огибая предметы. 5.Стоя лицом к стене на расстоянии 2-2.5 м., один бросает двумя руками от груди мяч в стену; другой ловит после отскока об пол				

	6 у л и ц а	Космическая прогулка	Мяч средний, кегли 6 шт. , кубики 10 шт.	Перестроение через центр в колонну по два. Ходьба с притопами и прихлопами. Бег подскоками по кругу, боковым галопом, спиной вперёд.	Игровые упражнения: Челночный бег с переноской предметов Центрифуга (бег по кругу, взявшись за руки) Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд Эстафета Полоса препятствий Летает -не летает (с мячом)
--	--	-----------------------------	--	--	--

«Айболит в гостях у детей»	7-8	Здоровячки	Мешочки с песком 20шт. по100гр, 2мата, шнур – 1,5 метра.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Аэробика	Упражнение «Ласточка»	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание на дальность из разных и.п. 3		Мы весёлые ребята в/п
	9 у л и ц а	Соревнуемся	Секундомер, сантиметровая лента, мячи малые 10 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Игровые упражнения: Кто дальше прыгнет Кто дальше бросит Кто быстрее пробежит П/И: Волк во рву					
«Знаюки природы»	10-11	Диагностика	Секундомер, мячи набивные 3 штуки, сантиметровая лента, шнур 1.5 м.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Аэробика	Статическое равновесие	Прыжки в высоту с места Прыжки в длину с места/	Метание набивного мяча. Метание мешочка с песком на дальность		Гуси – Лебеди в/п
	12 у л и ц а	Диагностика	Секундомер, сантиметровая лента, мячи малые 10 шт.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с изменением направления по сигналу.	Бег на скорость 10 метров, 30 метров Игровые упражнения: Кто дальше прыгнет Кто дальше бросит П/И Мышеловка.					

Май

Задачи: учить детей прыгать через длинную скакалку ,упражнять детей в различных видах ходьбы и бега ,забрасывании мяча в баскетбольную корзину различными способами, прыжках через скакалку, закрепить умение детей удерживать равновесие при прыжках на двух ногах по гимнастической скамейке, лазать по верёвочной лестнице свободным способом. Развивать силу, ловкость, координацию движений, выносливость. Воспитывать интерес к различным видам спорта, к здоровому образу жизни, чувство товарищества.

Тема недели	№ п/п	Мотивация	РППС	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
«Рукотворный мир»	1-2	Палочка - выручалочка	Гимнастическая скамейка 2 шт., гимнастические палки по кол-ву детей, шнур 2м.	Самостоятельное построение в колонну, в шеренгу, в круг. Ходьба приставным шагом назад, вперёд, по сигналу смена направления.. Бег обычный, на носках, с захлестыванием голени, спиной вперёд.	С гимнастической палкой	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке П	Прыжки через длинную скакалку с места. О		Лазанье по верёвочной лестнице свободным способом П	Эстафета с гимнастической палкой в/п Муз. упр. Апельсин
	3 у л и ц а	Весёлая скакалка	Скакалки 10 шт, шнур 1,5м мячи средние 10 шт.,	Перестроение в две колонны в движении, ходьба парами по сигналу перестроение в одну колонну. Бег обычный, с захлестыванием голени, спиной вперёд.	Игровые упражнения: Прыжки через скакалку Пробегание под вращающейся скакалкой (шнуром) Прыжки через длинную скакалку с места Перебрасывание мяча П/И Удочка Невод.					
«Майский праздник»	4-5	На парад	Гимнастические палки по кол-ву детей, мячи средние 10 шт.	Построение парами, перестроение в колонну по 4 . Ходьба в колонне по 4 (парад), выполняя упражнения для рук. Бег врассыпную, по сигналу бег в колонне по одному .	С гимнастической палкой		Вбегать через вращающуюся скакалку, перепрыгивать через неё один раз и выбегать П	Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку (элементы баскет.)	Лазанье по верёвочной лестнице свободным способом 3	Эстафета с флажками в/п

	6 у л и ц а	Празд ничная прогул ка	Скакалки 10 шт, шнур 1,5, мячи средние 10 шт., мячи малые 20шт, ракетки для бадминтона 2 шт.. волан 2 шт.	Построение парами, перестроение в колонну по 4 . Ходьба в колонне по 4 (парад), выполняя упражнения для рук. Бег врассыпную, по сигналу бег в колонне по одному	Игровые упражнения Прыжки через скакалку Подбрасывание и ловля мяча Метание малых мячей на дальность. Вбегать через вращающуюся скакалку, перепрыгивать через неё один раз и выбегать Эстафеты: Полоса препятствий Пронеси и не урони волан.					
«Просыпается природа»	7- 8	Кругов ая тренир овк№5	Скакалки 10 шт., мячи средние 10 шт.	Построение в шеренгу, перестроение в 3 колонны. Ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, с захлёстыванием голени, прямым галопом.	Аэробика	1.Влезание на г.с. до верха с переходом на 3 пролёта. 2.Отбивание малого мяча о стенку одной рукой и ловля двумя. 3.Ходьба по г.с. передавая мяч из руки в руку над головой, под высоко поднятым коленом. 4.Прыжки на месте через скакалку произвольным способом 5.Ведение мяча произвольным способом между предметами и бросок в корзину. П/И Не оставайся на земле в/п				
	9 у л и ц а	Мы бегуны	Мячи средние 10шт., флажок.	Построение в шеренгу, перестроение в 3 колонны. Ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, с захлёстыванием голени, прямым галопом.	Игровые упражнения: Медленный бег вокруг сада. Кто быстрее. Перебрасывание мяча друг другу Встречные перебежки П/И Летает не летает (с мячом)					
«Безопасность»	10- 11	Пожар ные на учении	Гимнастические скамейки 2 шт., обручи 6 шт., мешочки вес 100г. 20 шт., тоннель 2 шт.	П/И Чья колонка быстрее соберётся?	Аэробика	Эстафета Бег по г.с. Прыжки из обруча в обруч Бросок мяча в кольцо.		Самый меткий. Бросание мешочков с песком в корзину	Эстафета Пролезани е в тоннель Влезание на г.с. Бег	Пожарные на учении
	12 у л и ц а	Быстре е, выше, сильне е	Скакалки 10 шт., мячи малые 10 шт., кегли 10 шт.	Ходьба обычная, ходьба приставным шагом в левую и в правую сторону. Медленный бег вокруг детского сада. П/И Затейники	Игровые упражнения Прыжки через короткую скакалку Прыжки через длинную скакалку Метание малых мячей на дальность Эстафеты Преодолей препятствие Прыжковая.					

Организационный раздел
Основная диагностика детей дошкольного возраста

Выпускник детского сада – физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками

Характеристика качества

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Методы диагностики:

1. Тестовое задание для выявления быстроты.
2. Тестовое задание для выявления силы.
3. Тестовое задание для выявления ловкости.
4. Тестовое задание для выявления выносливости.
5. Тестовое задание для выявления гибкости
6. Тестовое задание для выявления двигательной активности.
7. Беседа «незаконченные предложения» по выявлению готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.
8. Наблюдение за выполнением ребенком гигиенических процедур.

1. Тестовое задание на оценку быстроты.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития быстроты - способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Процедура организации и проведения.

Бег на дистанцию 30м.

Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

2. Тестовое задание на оценку силы.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития силы как способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

3. Тестовое задание на оценку ловкости.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития ловкости как способности быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Процедура организации и проведения.

Бег на дистанцию 10 метров. Результат определяется как разница во времени за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4. Тестовое задание на оценку выносливости.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития выносливости как способности противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Процедура организации и проведения.

Непрерывный бег в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

5. Тестовое задание на оценку гибкости.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: оценка развития гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Процедура организации и проведения.

Выполнение упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

6. Тестовое задание на оценку двигательной активности.

Метод диагностики: тестовое задание.

Цель: выявление особенностей двигательной активности как удовлетворенной потребности в движении.

Естественная потребность организма в движении для дошкольников составляет в среднем от 10 до 15 тысяч шагов(локомоций). У детей 3-4 лет двигательная активность равняется 6-9 тысячам шагов в сутки, у детей 4-5 лет – 9-12 тысячам шагов в сутки, у детей 5-6 лет – 12-15 тысячам шагов в сутки. Двигательная активность ребенка меняется в зависимости от сезона: в зимний период она снижается, а летом повышается приблизительно на 30% по сравнению со средними величинами.

Процедура организации и проведения.

Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера, который крепится на пояс, груди или лопатке ребенка. Двигательная

активность замеряется в локомоциях или шагах. С помощью шагомера можно получить объективные сведения по двигательной активности ребенка в любой режимный период: на физкультурном занятии, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности.

Измерить уровень двигательной активности можно также путем хронометрирования. За определенный временной период фиксируется время пассивного двигательного состояния ребенка (сидит, бежит, прыгает и т.д.). наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребенка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

7. Беседа «Незаконченные предложения» по выявлению готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

Метод диагностики: беседа.

Цель: выявление готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

Процедура организации и проведения.

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек – это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Чтобы быть здоровым, мне надо...
5. Когда я болею, мне помогают...
6. Когда человек здоров, то он...
7. Когда у человека что-то болит, то он...
8. Я хочу, чтобы я всегда был здоров, потому что...
9. Когда я думаю о своем здоровье, то представляю себе...
10. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
11. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
12. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
13. Когда мои друзья болеют, то я...

14. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

15. Физкультура мне нужна, потому что...

8. Наблюдение за выполнением ребенком гигиенических процедур.

Метод диагностики: наблюдение.

Цель: выявление степени самостоятельности выполнения гигиенических процедур.

Процедура организации и проведения.

Наблюдение за выполнением ребенком гигиенических процедур проводится по следующим критериям:

- Выполнение культурно-гигиенических процессов (культура еды, умывания, сна);
- Владение умениями культуры ухода за одеждой: приемы чистки одежды, обуви, умение устранить неполадки в одежде;
- Понимание и реализация необходимости привести себя в порядок: вымыть руки, лицо, причесать волосы;
- Владение приемами элементарной первой помощи при травмах(смазать царапину йодом, перевязать палец, приложить холодное к ушибу и пр.);
- Выполнение закаливающих процедур, утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, упражнений физкультурной минутки.

Список литературы:

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 208 с. (Методический комплект программы «Детство»).
2. Башканова Г.Л., Будкина С.Ю. Уланова С. А., Пять шагов в детство. Методическое руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – Сыктывкар, 2004. – 99 с.
3. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/Т.С. Грядкина: ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 144 с. (Методический комплект программы «Детство»).
4. Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
5. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128 с.
6. Сайкина, Е.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учеб.-метод. пособ. для педагогов шк. и дошк. учреждений / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева.- СПб: «Детство- пресс», 2004. – 128 с.
7. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. — СПб.: Детство-пресс, 2010. — 112 с. — (Методический комплект программы «Детство»).