Приложение №4

к Образовательной программе

МБДОУ «Детский сад № 54» г. Воркуты,

утвержденной приказом № 110 заведующего

 от 30.08.2017 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**по реализации образовательной области "Физическое развитие"**

**для детей дошкольного возраста (3-8 лет)**

 **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ** – 5 лет

Пояснительная записка

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

Рабочая учебная программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Баевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайловой, и др. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2014.

Данная рабочая учебная программа разработана 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)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)

 - 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, бегает 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.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

− **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

− **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

− **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 При построении педагогического процесса основное образовательное содержание программы ООП ДО педагоги осуществляют в повседневной жизни, в совместной с детьми деятельности, путем интеграции естественных для дошкольника видов деятельности, главным из которых является игра.

**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.

**Принципы построения программы по ФГОС:**

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

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

− содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

− поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

− сотрудничество с семьей;

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

−формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

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

− учет этнокультурной ситуации развития детей.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом 2.4.1.3049-13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа  | Количество НОД в неделю /время  | Количество НОД в год / время  |
| 2-я младшая группа  | 2 / 30 минут  | 60 / 900 минут  |
| Средняя группа  | 2 / 40 минут  | 60 / 1 200 минут  |
| Старшая группа  | 2 / 50 минут  | 60 / 1 500 минут  |
| Подготовительная к школе группа | 2 / 60 минут  | 60 / 1 800 минут  |

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализуются 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного 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, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. 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.

**ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

 Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.**

 ***Задачи образовательной деятельности***

* Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
* 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;
* Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
* Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

***Содержание образовательной деятельности***

***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 упражнения 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 в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелазание 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*.*

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка** **(«Что нас радует»)**  | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**  |
| * 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
 | * 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;
* не знаком 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.
 |
| удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. * с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.
 |

**Пятый год жизни. Средняя группа.**

 **Задачи образовательной деятельности**

* 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.
* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
* Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
* 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).

***Содержание образовательной деятельности***

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 (5х3=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, лазанье. 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 (запрыгивание 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 лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полу-ёлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.

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 поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы 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.

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка** **(«Что нас радует»)**  | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**  |
| * В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная 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.
* 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.
 | * Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
* 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.
 |
| Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. * Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
 |

**Шестой год жизни. Старшая группа.**

***Задачи образовательной деятельности***

* Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
* Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
* Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
* Развивать творчества в двигательной деятельности;
* Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
* Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
* Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,
* Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
* Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

**Содержание образовательной деятельности**

***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 упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.. Подводящие и подготовительные упражнения. 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 3х10 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), запрыгивание 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 в даль (5-9 м) 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). Пролезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье 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 полу-кона (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 элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

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.

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка** **(«Что нас радует»)**  | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**  |
| * Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
* в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
* в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
* 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 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). | * Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук
* в двигательной деятельности 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.
* ребенок 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 своем поведении основ здорового образа жизни.
* Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
* Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.
 |

**Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

***Задачи образовательной деятельности***

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

***Содержание образовательной деятельности***

 ***Двигательная деятельность***

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные 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, лазанья 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 перенося 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 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 (5х10 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 мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. 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 игру 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.

*Катание на самокате.* Отталкивание одной ногой

*Катание навелосипеде.* Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. *Катание насанках.*

*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 элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

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.).

*Представление о местах отдыха и спортивно-культурных центрах, находящихся в родном городе.*

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка** **(«Что нас радуе»)**  | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**  |
| * Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).
* В двигательной деятельности 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
 | * В двигательной деятельности 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.
* Ребенок 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.  |
| 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,
* Ребенок владеет здоровье-сберегающими 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).
 |

**МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

 Метание набивного мяча — 3,0 м.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ**

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя** Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5.освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6.привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом**

 Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью
3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с неврозами
6. и другими нервно-психическими расстройствами.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы

многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

|  |
| --- |
| ***Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*** |
| Гимнастические стенки (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см) | 2шт. |
| Скамейки гимнастические (длиной 4 м, высота 40 см. и 20 см.) | 2 шт. |
| Скамейки гимнастические наклонные (длиной 4 м, высота 60-20 см. и 40-10 см.) |  |
| Мячи:  |  |
| * набивные весом 1 кг,
* маленькие (резиновые),
* средние (резиновые),
* для фитбола
* баскетбольные
* футбольные
 | 4 шт.1. т.

35шт.4шт.6шт.7шт. |
| Гимнастический мат (длина 200 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 20 шт.  |
| Скакалка детская |  |
| * для детей подготовительной группы (длина 210 см)
* для детей средней и старшей группы (длина 180 см)
 | 30 шт.20 шт. |
| Кольцеброс | 3 шт. |
| Кегли | 27 шт. |
| Бадминтон | 5 шт. |
| Обруч пластиковый детский |  |
| * большой (диаметр 77 см)
* средний (диаметр 62 см)
 | 25 шт.4 шт. |
| Конус для эстафет | 4 шт. |
| Флажки | 20 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см)  | 1 шт. |
| Кубики пластмассовые | 8 шт. |
| Стойки для прыжков | 2 шт. |
| Канат 2,5 м. | 2 шт. |
| Шнур длиной 2м. | 1 м. |
| Цветные ленточки (длина 60 см)  | 15 шт. |
| Бубен  | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 300 см, ширина 25 см)  | 1 шт.  |
| Самокат  | 2 шт. |
| Кузнечик | 8 шт. |
| Корзина для мячей мягкая  | 1 шт.  |
| Корзина для инвентаря металлическая | 1 шт.  |
| Рулетка измерительная (10м) | 1 шт. |
| Секундомер  | 1 шт. |
| Свисток  | 1 шт.  |
|  |

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в музыкально-физкультурном зале)  |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются  |

**Перспективно - тематический план**

**Сентябрь II младшая группа**

**Задачи:** учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать в рассыпную; 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.

**Планируемые результаты:** с большим желанием вступает в общение с другими детьми и воспитателями при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх; интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными атрибутами; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Детский сад» | «Осень. Осенние дары природы» | «Знакомство с тундра» | «Мои друзья» |
| **Развивающая среда** | Листочки по количеству детей, мячи среднего диаметра по количеству детей. | Кубики по количеству детей, извилистая дорожка, маска мышки. | Запись со звуками природы, извилистая дорожка, мячи среднего диаметра, по количеству детей, макет кустика, маска воробья. | Кукла Антошка, запись песни «дружба крепкая, не сломается», мячи среднего диаметра по количеству детей, извилистая дорожка. |
| **Вводная часть** | Построение стайкой. Ходьба стайкой за воспитателемБег обычной стайкой. | Построение стайкой. Ходьба стайкой за воспитателем. Бег обычной стайкой. | Построение в рассыпную. Ходьба в рассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную. | Построение в рассыпную. Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой. Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | Без предметов | С мячом |
| **Равновесие**  | Ходьба змейкой по извилистой дорожке S=20см, L=3м **О** | Ходьба змейкой по извилистой дорожке S=20см, L=4м**П** | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой S=15см, L=4м  **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки **П** | Прыжки на всей ступне с работой рук **З** |  | Прыжки на двух ногах на месте |
| **Метание** | Прокат мяча двумя руками в даль от черты **З** |  | Катание мяча двумя руками друг другу **О** | Прокатывание мяча двумя руками друг другу **П** |
| **Лазание** |  | Ползание на четвереньках по прямой 4-5 м **О** | Ползание на четвереньках по прямой 5-6 м **П** | Ползание на четвереньках по прямой 5-6 м **З** |
| **Подвижные игры** | «Собери листочки»"Мои друзья" | «Огуречик»Релаксация «Овощи»."У медведя во бору" | «Солнышко и дождик»Коми игра «Пышкай» (воробей)"Кто в тундре живёт?" | «Пойдем гулять»Релаксация «Волшебный сон» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Октябрь II младшая группа**

**Задачи:** учить ходить и бегать в колоне по одному друг за другом по зрительным ориентирам; ходьба с перешагиванием через предметы; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в прокатывании мяча и ползанию на средних четвереньках.

**Планируемые результаты:** с большим желанием вступает в общение с другими детьми и воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх; уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений; быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Мир животных» | "Родная страна» | «Игрушки» | «Профессии» |
| **Развивающая среда** | Мячи большого диаметра на подгруппу детей, корзина с кубиками, обручи по количеству детей, корзина с маленькими мячами.  | Лестница для перешагивания, корзинка с крупными шишками, листья деревьев из картона разного цвета и формы, 3 корзинки, зонтики. | Обручи по кол-ву детей, шнуры для перешагивания, мячи среднего диаметра по кол-ву детей, кегли для прокатывания мяча и для игры: красная, зеленая, синяя и желтая, флажок красного и зеленого цвета | Обручи, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли для прокатывания |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колонне друг за другом. Перестроение в круг по намеченной линии. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на носках. Бег в колонне друг за другом. Перестроение в круг по намеченной линии. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колонне друг за другом. Перестроение в круг по намеченной линии. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом, на носках. Бег в колонне друг за другом, не перегоняя товарищей. Перестроение в круг по намеченной линии. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С обручем | Без предметов |
| **Равновесие**  | Ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15см через рейки лестницы. **О** | Ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15см через рейки лестницы. **П** | Ходьба с перешагиванием через предметы шнуры **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах на месте с хлопками рук. **П** | Прыжки на двух ногах на месте с хлопками рук. **З** |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед **О** |
| **Метание** | Прокатывание мяча двумя руками друг другу(увеличение расстояния) **З** |  | Прокатывание мяча между предметами S=60см **О** | Прокатывание мяча между предметами S=50см **П** |
| **Лазание** |  | Ползание на четвереньках за катящимся мячом **О** | Ползание на четвереньках за катящимся мячом **П** | Ползание на четвереньках за катящимся мячом **З** |
| **Подвижные игры** | «Собери игрушки»"Кот и мыши"Упражнение на дыхание | «Солнышко и дождик» | «Цветные автомобили»«Семафор» | «Догони скорее мяч»Сюжетное упражнение «Стирка»«Строители" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Ноябрь II младшая группа**

**Задачи:** обучать 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.

**Планируемые результаты:** Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными атрибутами; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Азбука дорожного движения» | «Моя семья» | «Наши добрые дела» | «Мой город» |
| **Развивающая среда** | Обручи для прыжков, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли, 2 наклонные доски. | 2 наклонных доски, 2 скамейки, кубики в корзине | 2 наклонных доски, 2 скамейки, 2 дуги, кегли, мячи среднего диаметра  | По2 флажка на каждого ребенка, 2 скамейки, 2 дуги, кегли, мячи среднего диаметра |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.  | Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами. Бег в колонне парами взявшись за руки.  | Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен. Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную. | Построение в колонну парами. Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен. Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную. «Найди свою пару» |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | С флажками |
| **Равновесие**  | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. **О** | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. **П** | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед **П** | Прыжки на двух ногах на месте парами  **З** |  | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет **О** |
| **Метание** | Прокатывание мяча между предметами S=50см **З** |  | Прокатывание мяча под дугой с целью сбить кеглю **О** | Прокатывание мяча под дугой с целью сбить кеглю **П** |
| **Лазание** |  | Ползание по скамейке на четвереньках. L=3.,5м – 4м **О** | Ползание по скамейке на четвереньках. L=3.,5м – 4м **П** | Ползание по скамейке на четвереньках. L=3.,5м – 4м **З** |
| **Подвижные игры** | "Шофёры" | «Веселая карусель» «Строители» | «Наседка и цыплята»"Покорми утят" | «Найди свой домик»"Салют Воркуте" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Декабрь II младшая группа**

**Задачи:** обучать детей ходьбе по ограниченной поверхности, учить прокатывать мяч с целью сбить кеглю, прыжкам вверх; развивать глазомер, упражнять в мягком приземлении при прыжках, развивать меткость внимание, закреплять навык прокатывания мяча, формировать правильную осанку,

**Планируемые результаты:** ребенок с желанием двигается, его опыт достаточно многообразен; при выполнении упражнений быстро реагирует на сигналы; с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми; проявляет инициативность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Зимушка - Зима» | «Будь осторожен» | «Транспорт» | «Новый год у ворот» |
| **Развивающая среда** | 2 скамейки, стулья, кегли, снежинки из салфеток на каждого ребенка, снежинка на веревочки, прикрепленная к палочке | 2 скамейки, 2 дуги, колокольчик на веревочке, ведерочко | Рули или кольца по количеству детей, 2 скамейке, 2 дуги, мячи большого диаметра (20-25см), 4 кегли разного цвета | Запись песни «В лесу родилась елочка», скамейка, 4 дуги, снежинки из салфеток на каждого ребенка, мячи на каждого ребенка большого диаметра (20-25см) |
| **Вводная часть** | Построение в колонну с перестроением врассыпную. Ходьба в колоне по кругу змейкой. Бег в колонне по кругу змейкой.  | Построение в колонну с перестроением врассыпную. Ходьба в колоне по кругу змейкой. Бег в колонне по кругу друг за другом змейкой. | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба в колоне по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.. Ходьба в колоне по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С кольцом | Со снежинками |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке руки свободно балансируют **О** | Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе **П** | Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет **П** | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет **З** |  | Спрыгивание с высоты гимнастической скамейки h=15 **О** |
| **Метание** | Прокатывание мяча под дугой с целью сбить кеглю **З** |  | Прокатывание мяча друг другу сидя на полу **О** | Прокатывание мяча друг другу стоя на коленках **П** |
| **Лазание** |  | Подлезание под дугу не касаясь руками пола **О** | Подлезание под дугу не касаясь руками пола **П** | Подлезание под дугами стоящими в ряд, не касаясь руками пола |
| **Подвижные игры** | «Заморожу»,"Весёлый снежок","Вьюга" | «Пожарники»"Пройди препятствие" | «Самолеты»,"Летает, едет, мчится" | «Ой, что за народ за морозом идет!» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Январь II младшая группа**

**Задачи:** обучать детей ходьбе по ограниченной поверхности, ползанию между предметов, прыжкам в длину с места. Развивать координацию движений, эмоциональность, выразительность в имитации движений. Формировать правильную осанку. Закреплять навык бросания и ловли мяча двумя руками, умение спрыгивать с высоты, умения проползать в обруч.

**Планируемые результаты:** Двигательный опыт ребенка достаточно многообразен, переключается с одного движения на другое, уверенно выполняет задание, проявляет инициативность, участвует в подвижных играх

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Зимние забавы» | «Одежда» | «Посуда» |
| **Развивающая среда** | Степы, 2 скамейки, мячи среднего диаметра (10-12см) по количеству детей, разноцветные обручи | 2 цветных конуса, степы, 2 скамейки, разноцветные обручи, 6 стульев  | Мат, две скакалки, мяч большого диаметра (20-25), обруч, мяч в корзине маленького диаметра (6-8см) |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой». Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа. | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа. Бег в колонне друг за другом в заданном направлении. | Построение в шеренгу с перестроением в круг. Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа. Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **Равновесие**  | Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. **О** | Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. **П** | Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. **З** |
| **Прыжки** | Спрыгивание с высоты в низ h=20 **П** | Спрыгивание с высоты в низ с приземлением в обруч h=20 **З** |  |
| **Метание** | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его **З** |  | Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 70-90см **О** |
| **Лазание** |  | Ползание между ножек стула произвольным способом **О** | Проползание в обруч расположенный вертикально к полу, прямо не касаясь руками пола **П** |
| **Подвижные игры** | «Найди свой домик»"Мы встречаем Рождество" - хоровод | «Лошадка» | «Горячий чай» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Февраль II младшая группа**

**Задачи:** формирование правильной осанки; развитие координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве; обучение ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; закрепление навыков ловли мяча, брошенного воспитателем с расстояния 1-1,5 м; повторение прыжков в длину с места; воспитание положительного отношения к закаливанию.

**Планируемые результаты:** ребенок с желанием двигается, интересуется разнообразными действиями с физкультурными пособиями, уверенно, точно и самостоятельно выполняет задания, с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми, проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Мебель» | «Республика Коми» | "Защитники Отечества» | «Неделя безопасности» |
| **Развивающая среда** | кубики для ходьбы «змейкой», мат для прыжков в длину, мяч большого диаметра, 2 скамейки. | Кубики, мат для прыжков в длину, 2 скамейки, 2 бревна, картинки с изображением животных: зайца, лемминга, песца, росомахи, куропатки, оленя, маска воробья | Кубики для перешагивания, 2 конуса – ориентира, мячи большого диаметра по количеству детей, 2 бревна, флажок, запись марша2 скамейки. | Мячи большого диаметра по количеству детей, 2 бревна, кубики |
| **Вводная часть** | Перестроение из колоны по одному в колону по два на месте Ходьба парами в колоне, ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет.Бег в парах, в колоне друг за другом со сменой направления по сигналу. | Перестроение парами. Ходьба парами в колонне, «змейкой» огибая предметы. Бег в парах со сменой направления по сигналу | Перестроение из колоны по одному в колону по два в движении за направляющим по ориентиру.Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствия.Бег в колоне со сменой направления по сигналу | Ходьба в колонне на носках, высоко поднимая колени. Бег в колоне друг за другом со сменой направления по сигналу. Перестроение из колоны по одному в колону по два в движении. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках **О** | Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках **П** | Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине **З** |  |
| **Прыжки** | В длину с места **П** | В длину с места **З** |  | Прыжки со сменой положения ног (врозь, вместе) **О** |
| **Метание** | Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 1-1,5м **З** |  | Бросание мяча вперед снизу (вдаль) **О** | Бросание мяча вперед из-за головы (вдаль) **П** |
| **Лазание** |  | Переползание через бревно прямо h=40см **О** | Переползание через бревно прямо, боком h=40см **П** | Переползание через бревно прямо, боком h=40см **З** |
| **Подвижные игры** | «Мы топаем ногами» | «Пышкай» (воробей) | «Найди флажок»,"Солдаты" | «Передай по кругу»,"Можно - нельзя" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Март II младшая группа**

**Задачи:** учить ползать по наклонной доске, бросать мяч из-за головы двумя руками в даль, прыжкам через предметы, ходьбе по предметам. закреплять навык прыжков со сменой положения ног. Развивать силу, ловкость, эмоциональность, координацию движений.

**Планируемые результаты**: ребенок при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, переключается с одного движения на другое. Уверено, самостоятельно и точно выполняет задания. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Весна пришла» | «Женский день» | «» | «Птицы» |
| **Развивающая среда** | Мячи большого диаметра по числу детей, кирпичики для ходьбы по ним, шапочки скворцов, запись звуков весеннего леса. | Запись танца маленьких утят, наклонная доска, кирпичики, мячи маленького диаметра по количеству детей в корзине. | Две наклонных доски, скамейка, мячи большого диаметра по количеству детей, деревянные кирпичики, маска волка, обручи по количеству детей, запись песни «Спят усталые игрушки» | 2 наклонных доски, скамейка, наклонная доска прикрепленная на вторую перекладину шведской стенки, кирпичики, мячи большого диаметра по количеству детей, маска кота. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу. Бег в колонне друг за другом «змейкой» и врассыпную. | Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу. Бег по кругу взявшись за руки. | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, ходьба с высоким подниманием колен. Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, ходьба с высоким подниманием колен. Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **Равновесие**  | Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15 см друг от друга **О** | Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15 см друг от друга с заданием для рук в стороны **П** | Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15 см друг от друга с заданием для рук в стороны **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) стоя на месте **П** | Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении **З** |  | Прыжки через предметы высотой 5см **О** |
| **Метание** | Бросание мяча вперед, вдаль 2 руками из-за головы (вдаль) **З** |  | Бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку **О** | Бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку **П** |
| **Лазание** |  | Ползание по наклонной доске закрепленной на второй перекладине шведской стенке **О** | Ползание по наклонной доске закрепленной на второй перекладине шведской стенке **П** | Ползание по наклонной доске закрепленной на второй перекладине шведской стенке **З** |
| **Подвижные игры** | «Скворечники» | «Догони мяч» | «Волк и козлята» | «Воробышки и кот» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Апрель II младшая группа**

**Задачи:** обучать умению прыгать в высоту с места через шнур, бросания мяча вверх и ловля его, прямому галопу, лазанию по лестнице стремянки и спуск с нее, развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений, координацию движений, равновесие, закреплять умение прыгать через предметы, воспитывать интерес к окружающей природе.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, уверенно самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, проявляет инициативность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Неделя здоровья» | «Космос» | «Птицы, рыбы» | «Пасхальная неделя» |
| **Развивающая среда** | Три цветных конуса - ориентира, наклонная доска, прикрепленная на вторую перекладину шведской стенки, скакалка, мячи среднего диаметра по количеству детей, веревочки, запись звуков журчащей воды. | Три цветных конуса - ориентира, мячи среднего диаметра по количеству детей, пластмассовые кубики, гимнастическая скамейка, платочки 3-4 цветов по количеству детей, 3-4 флажка на подставках того же цвета, лестница - стремянка. | Три цветных конуса - ориентира, мячи большого диаметра по количеству детей, две стойки с натянутым через них шнуром на высоте 5см, лестница - стремянка, макет бабочки на веревочке, прикрепленной к палке. | Наклонные доски 2 шт, три цветных конуса – ориентира, корзина с вербочками 2 шт на каждого ребенка, мячи большого диаметра по количеству детей, лестница - стремянка, деревянные яйца. |
| **Вводная часть** | Перестроение из колонны по одному в колону по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа. | Перестроение из колонны по одному в колону по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба на носках. Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег, с ускорением и замедлением темпа. | Перестроение из колонны по 1 в колону по 3 с места за направляющим по ориентирам. Х с высоким подниманием колен, со сменой направления по сигналу. Бег с высоким подниманием бедра, со сменой направ. | Перестроение из колонны по 1 в колону по 3 с места за направляющим по ориентирам. Ходьба в колонне друг за другом, приставным шагом вперед ходьба в горку. Бег в колонне друг за другом в горку. |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячами | Без предметов | Без предметов |
| **Равновесие**  | Влезание на гимнастическую скамейку ходьба руки в сторону **О** | Влезание на гимнастическую скамейку ходьба руки в сторону **П** | Влезание на гимнастическую скамейку ходьба руки в сторону с перешагиванием через кубики **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки через предметы h=5-10см **П** | Прыжки через предметы h=5-10см **З** |  | Прыжки в высоту через шнур h=5см **О** |
| **Метание** | Бросание большого мяча через веревку из – за головы **З** |  | Бросание мяча вверх и попытка поймать его **О** | Бросание мяча вверх и попытка поймать его **П** |
| **Лазание** |  | Лазание по лестнице - стремянке и спуск с нее **О** | Лазание по лестнице - стремянке и спуск с нее **П** | Лазание по лестнице - стремянке и спуск с нее **З** |
| **Подвижные игры** | «В здоровом теле дух здоровый» - игровое упражнение | «Найди свой цвет» | «Поймай бабочку»,"Рыбаки и рыбки","Летает - не летает" | «Карусель» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Май II младшая группа**

Задачи: обучать влезанию на гимнастическую стенку и спуск с нее, , метанию на дальность правой и левой рукой, развивать координацию движений, равновесия, закреплять умение бросать мяч вверх и ловля его, навык прямого галопа, повторение навыков влезания на гимнастическую стенку и спуск с нее.

Планируемые результаты: уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремиться к выполнению ведущих ролей в игре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «День Победы» | «Наши права» | «Насекомые» | «Зелёные друзья» |
| **Развивающая среда** | Гимнастическая стенка, мячи большого диаметра по количеству детей, разноцветные обручи. | Ведерки с флажками – по два флажка на каждого ребенка, мешочки с песком (вес 150-200 гр) по количеству детей, гимнастическая стенка, сенсорная имитация огня. | Мешочки с песком (вес 150-200 гр) по количеству детей, мячи среднего диаметра, гимнастическая стенка, гимнастическая стенка,  | Мешочки с песком (вес 150-200 гр) по количеству детей, гимнастическая стенка,  |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне друг за другом, приставным шагом. Бег в колонне друг за другом прямым галопом. Повороты направо и налево переступанием. | Ходьба в колонне друг за другом, приставным шагом. Бег в колонне друг за другом в чередование с бегом врассыпную. Поворот направо и налево переступанием.  | Ходьба приставным шагом вперед назад. Бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную. Поворот направо и налево переступанием. | Ходьба приставным шагом вперед назад. Бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную. Поворот направо и налево переступанием. |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С большим мячом | Без предметов |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы **О** | Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы руки в стороны **П** | Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы в руках мяч **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки с места в высоту через шнур h=5см **П** | Прыжки с места в высоту через шнур h=5см **З** |  | Прыжки с продвижением вперед **О** |
| **Метание** | Бросание мяча вверх и ловля его **З** |  | Метание в даль левой и правой рукой **О** | Метание в даль левой и правой рукой **П** |
| **Лазание** |  | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее **О** | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее **П** | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее **З** |
| **Подвижные игры** | «Маршируем на параде» - игровое упражнение,"Кони" | «Кони» | «Стрекоза и бабочки","Жук" |  «Передай по кругу»,"На лугу" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Перспективно - тематический план**

**Сентябрь средняя группа**

**Задачи:** содействовать гармоничному физическому развития детей. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; развивать умения оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. Содействовать развитию у детей координации.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности; уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных упражнений; проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям. Осуществлять элементарный контроль за действиями сверстников: оценивать их движения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Детский сад» | "Осень. Дары природы» | «Здравствуй, тундра!» | "Мои друзья" |
| **Развивающая среда** | Кубики 4 шт, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, листочки по количеству детей  | 7 кеглей, извилистая дорожка | Наклонная доска, флажки по количеству детей, маленькие мячи по количеству детей, обручи на подгруппу детей | 5-6 веревочек, обручи на подгруппу детей, маленькие мячи по количеству детей, флажки по количеству детей |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному по росту. Ходьба на носках, пятках, на наружном своде стопы. Бег на месте с переходом в движение и поворот по сигналу. | Построение в колонну по одному по росту. Ходьба на носках, пятках, на наружном своде стопы. Бег с изменением темпа движения ускорение и замедление | Равнение по ориентиру. Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег змейкой взявшись за руки | Равнение по ориентиру. Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег со сменой направления по звуковому сигналу. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С флажками | С флажками |
| **Равновесие**  | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через кубики **О** | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 7 кеглей руки за спиной **П** | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки на месте **П** | Прыжки на месте, с поворотом вокруг себя **З** | 20 прыжков со сменой положения ног в чередовании с ходьбой 2-3раза подряд **С** | Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий расстояние между 40-50 см **О** |
| **Метание** | Прокат мяча друг другу между предметами (расст. 40-50м) **З** |  | Прокат обручей по прямой друг другу **О** | Прокат обручей по прямой друг другу между предметами расстояние между 40-50 см **П** |
| **Лазание** |  | Ползание на четвереньках по прямой 10м **О** | Ползание на четвереньках по прямой 10м, прокатив перед собой маленький мяч **П** | Ползание на четвереньках по прямой 10м, прокатив перед собой маленький мяч, змейкой прокатить головой мяч **З** |
| **Подвижные игры** | «Через ручеек», "По дороге в детский сад" | «У медведя во бору», "Полезные овощи и фрукты" | Коми игра «Пышкай» (воробей),"Руч" | "Весёлые помошники" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Октябрь средняя группа**

**Задачи:** способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: - соблюдению правил в подвижных играх. Целенаправленно развивать общую выносливость, содействовать развитию у детей силы, координацию движений. Способствовать самостоятельному проведению упражнений. Формировать интерес к физическим упражнениям.

**Планируемые результаты:** В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, выносливость, силу. Свободно ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям. Замечает нарушения правил в играх. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Мир животных» | «Родная страна» | «Игрушки» | «Профессии» |
| **Развивающая среда** | 6 веревочек, обручи на подгруппу детей | Гимнастическая скамейка | Шнур, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, гимнастическая скамейка, обручи по количеству детей, кегли 4 цветов | Мячи среднего диаметра на подгруппу детей, гимнастическая скамейка, обручи по количеству детей |
| **Вводная часть** | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу. Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по сигналу). Бег в колонне по кругу, в рассыпную по залу | Нахождение своего места в колонне по сигналу. Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу). Бег в колонне по кругу, в рассыпную по залу. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места по ориентиру. Приставной шаг вперед назад стоя в шеренге. Бег мелким и широким шагом. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места по ориентиру. Приставной шаг вперед назад стоя в шеренге. Обычный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С обручем | С обручем |
| **Равновесие**  | Ходьба по кругу по прямой, руки за спину **О** | Ходьба по кругу по прямой, руки за спину, руки за голову по шнуру **П** | Ходьба по шнуру змейкой руки в стороны **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий расстояние между 40-50 см **П** | Прыжки с продвижением вперед поочередно ноги вместе ноги врозь **З** |  | Прямой галоп **О** |
| **Метание** | Прокат обручей по прямой друг другу между предметами расстояние между 40-50 см **З** |  | Прокат мяча друг другу двумя и одной рукой **О** | Прокат мяча друг другу двумя и одной рукой, стоя на коленях **П** |
| **Лазание** |  | Ползая по гимнастической скамейке подтягиваться руками **О** | Ползая по гимнастической скамейке подтягиваться руками **П** | Ползая по гимнастической скамейке подтягиваться руками **З** |
| **Подвижные игры** | «Принеси мяч» | «У медведя во бору» |  | «Цветные автомобили» ,«Догони скорее мяч» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Ноябрь средняя группа**

**Задачи:** содействовать гармоничному физическому развитию детей: Способствовать умению ориентироваться в пространстве, восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнений. Развивать быстроту, скоростно – силовые качества, гибкость, выносливость. Формировать потребность в двигательной активности.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет быстроту, выносливость, гибкость скорость. Способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно, успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельно ребенок передает образы персонажей в подвижных играх. Свободно ориентируется в пространстве.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Улица полна неожиданностей» | «Семья» | "Наши добрые дела» | «С днем рождения, любимый город!» |
| **Развивающая среда** |  2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, мячи на подгруппу детей | 2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, 2 дуги, конверты по количеству детей | 2 гимнастических скамейки, 5-6 кубиков, мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 дуги, мячи малого диаметра по количеству детей, руль | мячи по количеству детей, 2 дуги, мячи малого диаметра по количеству детей, мячи среднего диаметра по количеству детей, два обруча |
| **Вводная часть** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с есста за направляющим по ориентиру. Обычная ходьба, пригнувшись. Бег в рассыпную по сигналу остановка. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с есста за направляющим по ориентиру. Обычная ходьба, присесть хлопнуть в ладоши. Бег со сменой ведущего. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с есста за направляющим по ориентиру. Обычная ходьба, присесть хлопнуть в ладоши. Бег по кругу с остановкой по сигналу. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с есста за направляющим по ориентиру. Ходьба обычная, в рассыпную. Бег пригнувшись. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С малым мячом | С малым мячом |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на поясе **О** | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки согнуты в локте к плечам **П** | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки в стороны **З** |  |
| **Прыжки** | Прямой галоп руки за спину **П** | Прямой галоп по кругу и змейкой **З** |  | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте **О** |
| **Метание** | Прокат мяча между предметами **З** |  | Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками **О** | Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не прижимая к груди **П** |
| **Лазание** |  | Подлезание по дугу правым и левым боком **О** | Подлезание по дугу правым и левым боком **П** | Подлезание в обруч правым, левым боком **З** |
| **Подвижные игры** | «Карусель», "Будь внимателен!" | Эстафета«Почтальон» | «Воробышки и автомобиль» | «Найди себе пару» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Декабрь средняя группа**

**Задачи:** Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: соблюдению и контролю правил в подвижных играх; уверенному и активному выполнению спортивных упражнений. Развивать умения оценивать движения сверстников. Развивать координацию движений, силы, гибкость. Формировать потребность в двигательной активности.

**Планируемые результаты:** В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Зимушка - зима» | «Пожарная безопасность» | «Транспорт» | «Новый год у ворот» |
| **Развивающая среда** | 2 скамейки, мячи среднего диаметра по количеству детей | 2 скамейки, лестница, 2 флажка | 2 скамейки, мячи среднего диаметра по количеству детей, лестница | мячи среднего диаметра по количеству детей, лестница, 6-8 веревочек, запись песни в лесу родилась елочка |
| **Вводная часть** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру в движении. Ходьба с дополнительным задание для рук. Бег со сменой ведущего. | Перестроение в две колонны в движении. Ходьба в парах, в рассыпную. Бег в парах, в рассыпную. | Перестроение в две колонны в движении. Ходьба, бег, прыжки на месте, с продвижением вперед. | Перестроение в две колонны в движении. . Ходьба, бег, прыжки на месте, с продвижением вперед. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С палками | С палками |
| **Равновесие**  | Ходьба по скамейке, сход при встрече и расход на доске не уронить друг друга **О** | Ходьба по скамейке, сход при встрече и расход на доске не уронить друг друга **П** | Ходьба по скамейке, сход при встрече и расход на доске не уронить друг друга **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте **П** | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте со сменой темпа **З** |  | Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий 50-60см **О** |
| **Метание** | Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не прижимая к груди **З** |  | Отбивание мяча об пол левой, правой рукой **О** | Отбивание мяча об пол левой, правой рукой 5 раз подряд **П** |
| **Лазание** |  | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках **О** | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках **П** | Пролезание между ножками стула на четвереньках **З** |
| **Подвижные игры** | «Медвежонок»,"Заморожу!","Летят снежинки падают..." | «Кто быстрее добежит до флажка»,"Потуши пожар" - эстафета | «Самолеты»,"Зайчики на трамвайчике" | «Не задень»,"Ловишки" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Январь средняя группа**

**Задачи:** содействовать гармоничному физическому развитию детей. Способствовать умению ориентироваться в пространстве, соблюдению и контролю правил в подвижных играх. Развивать ловкость, быстроту, выносливость, меткость. Формировать интерес к физическим упражнениям.

**Планируемые результаты:** свободно ориентируется в пространстве, настойчивость для достижения результата, потребность в двигательной активности. Способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельная двигательная активность разнообразна. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности, видоизменяет физические упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Свет волшебный рождества» | «Посуда» | «Одежда» |
| **Развивающая среда** | Кегли по количеству детей, 4 кегли разных цветов | 2 наклонных доски, мячи малого диаметра по количеству детей, 2 гимнастические скамейки | Кирпичики 6 шт, обручи по количеству детей, бубен, 2 гимнастических скамейки, , мячи малого диаметра по количеству детей |
| **Вводная часть** | Перестроение из двух колон в две шеренги. Ходьба, бег, прыжки на месте и с продвижением. Бег навстречу, друг другу не наталкиваясь найти свое место в шеренге. | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Ходьба, бег, прыжки на месте и с продвижением. Бег «Найти себе пару» | Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий перешагивание через предметы.  |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С обручами |
| **Равновесие**  |  | Ходьба по наклонной доске с приседанием по середине **З** |  |
| **Прыжки** | «Зайцы и волк» |  | «Достань до предмета» На 15см выше **О** |
| **Метание** | «Сбей кегли» | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой расстояние 2-2,5м **О** | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой расстояние 2-2,5м **П** |
| **Лазание** | «Перелет птиц» | Перелезание через гимнастическую скамейку боком **П** | Перелезание через гимнастическую скамейку боком **З** |
| **Подвижные игры** | «Найди свой домик»,"Рождественские забавы","Колокольчики звенят" | «Догони»,"Лохматый пёс","Кот и мыши" | «Лошадка»,"Варежки и валенки" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Февраль средняя группа**

**Задачи:** Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнений.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность, способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Мебель» | «Коми - народ» | «Защитники Отечества» | «Безопасность» |
| **Развивающая среда** | 2 наклонных доски, мячи среднего диаметра по количеству детей | 2 наклонных доски маты 2 шт, | 2 наклонных доски, мячи среднего диаметра по количеству детей, стойка с натянутым шнуром, 4 мешочка с песком | 2 наклонных доски, мячи среднего диаметра по количеству детей, стойка с натянутым шнуром |
| **Вводная часть** | Повороты «кругом» прыжком на месте. Обычная ходьба, ходьба «гуськом». Бег в колонне по залу, бег на месте с высоким подниманием бедер «Лошадки» | Повороты «кругом» прыжком на месте. Обычная ходьба, ходьба «гуськом». Бег в колонне по залу, бег на месте с высоким подниманием бедер «Лошадки» | Повороты «кругом» прыжком на месте. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне с остановкой по сигналу. | Перестроение из колонны по одному в шеренгу. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы со сменой положения рук. Бег по диагонали зала. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С мячом |
| **Равновесие**  | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз ширина 30-35см, h=30-35см **О** | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз ширина 30-35см, h=30-35см, прыжки **П** | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз ширина 30-35см, h=30-35см, прыжки с высоким подниманием колен **З** | Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках, над головой по середине присесть **О** |
| **Прыжки** | Прыжки вверх с места с носка 1-2труками до предмета 20см **П** | Прыжки вверх с места с разбега с касанием предмета головой **З** |  |  |
| **Метание** | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой расстояние 2-2,5м **З** |  | Бросание мяча двумя руками из –за головы через шнур расстояние 2м **О** | Бросание мяча двумя руками из –за головы через шнур расстояние 2м **П** |
| **Лазание** |  | Ползание на четвереньках по наклонной доске **О** | Ползание на четвереньках по наклонной доске **П** | Ползание на четвереньках по наклонной доске **З** |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | Пышкай «Воробей»,"Оленеводы", "Невод" | «Кто бросит дальше мешочек»,"Перенесе патроны","Кто быстрее?" | «Передай по кругу»,"Можно - нельзя" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Март средняя группа**

**Задачи:**  Способствовать умению ориентироваться в пространстве. Соблюдению и контролю правил в подвижных играх; развивать умения оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. Развивать скоростно-силовые качества, гибкость, силу, содействовать развитию у детей координации движений.

**Планируемые результаты:** Свободно ориентируется в пространстве, осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Проявляет элементарное творчество, в двигательной деятельности, передает образы персонажей в подвижных играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Весна» | «Женский день» | «Традиции» | «Книжкина неделя» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастические скамейки, мячи среднего диаметра по количеству детей, цветная дорожка | 2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, 2 обруча, гимнастическая стенка, мяч | 2 гимнастических скамейки, гимнастическая стенка, мешочки с песком на подгруппу, гимнастические палки по количеству детей | Гимнастическая стенка, мат, мешочки с песком на подгруппу детей, гимнастические палки по количеству детей, маты 2 шт |
| **Вводная часть** | Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении. Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса. Бег змейкой1,5мин. | Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении. Ходьба на носках, пятках, на наружной стороне стопы со сменой положения рук. Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой .  | Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении. Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки разных цветов). Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой 3-4раза | Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении. Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на 1 ногу присесть). Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С палками | С палками |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке с мячом руки прямые, над головой, на середине поворот вокруг себя. **П** | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны **З** | Ходьба по гимнастической скамейке пятка-носок, руки на верху **С** |  |
| **Прыжки** | Прыжки на одной ноге по цветной дорожке 3-5м **П** | Прыжки с высоты в обруч h=25см **З** |  | Прыжки в высоту с места h=10-15см **О** |
| **Метание** | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстоянием 2м **З** |  | Метание предметов на дальность 3,5 – 6,5м **О** | Метание предметов на дальность 3,5 – 6,5м за черту **П** |
| **Лазание** |  | Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом h=2м **О** | Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом h=2м **П** | Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом h=2м **З** |
| **Подвижные игры** | «Лиса в курятнике» | «Догони мяч»,"Помошники","Я нарву цветочек маме..." | «Зайцы и волк»,"Ладушки - ладушки","Гуси - лебеди" | «Птички и кошка» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Апрель средняя группа**

**Задачи:** Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Способствовать уверенному и активному выполнению основных движений, спортивных упражнений; самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений. Развивать умение замечать ошибки сверстников. Развивать быстроту, общую выносливость, содействовать развитию у детей координации. Формировать потребность в двигательной активности.

**Планируемые результаты:** Формировать потребность в двигательной активности, проявляет хорошую координацию, быстроту, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. создает комбинации из знакомых упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Здоровье» | «Космос» | "Птицы рыбы» | «Пасхальная неделя» |
| **Развивающая среда** | 2 наклонных доски, мат, мячи на подгруппу детей, 2 шнура | 2 наклонных доски, 3-4 кубика, гимнастическая стенка, 4 кегли разных цветов | 2 наклонных доски, 3-4 кубика, мячи на подгруппу детей, гимнастическая стенка, гири по количеству детей. | Скакалки на подгруппу детей, мячи на подгруппу детей, гимнастическая стенка, гири по количеству детей. |
| **Вводная часть** | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. Ходьба в колонне змейкой с поворотом, кругом по сигналу. Бег в колонне, в рассыпную. | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. Ходьба в колонне змейкой с остановкой на сигнал встать на 1 ногу. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу присесть. | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу. Обычный бег в парах, в рассыпную. | Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу. чередование ходьбы в парах по кругу, в рассыпную. Обычный бег в парах по кругу, в рассыпную. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С гирьками | С гирьками |
| **Равновесие**  | Ходьба по наклонной доске руки в сторону **О** | Ходьба по наклонной доске ставя ногу с носка, руки на поясе **П** | Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через предметы (кирпичики, кубиками) **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки в высоту с места h=10-15см **П** | Прыжки через 3-4 предмета поочередно через каждый h=10-15см **З** |  | Прыжки с короткой скакалкой **О** |
| **Метание** | Метание предметов на дальность попади в цель 3,5-6м **З** |  | Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой расстояние 2-2,5м **О** | Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой расстояние 2-2,5м **П** |
| **Лазание** |  | Лазание по гимнастической стенке с перелазанием с 1 пролета на другой приставным шагом **О** | Лазание по гимнастической стенке с перелазанием с 1 пролета на другой приставным шагом в лево **П** | Лазание по гимнастической стенке с перелазанием с 1 пролета на другой приставным шагом в лево **З** |
| **Подвижные игры** | «Через ручеек»,"Мы здоровье бережём" - игровое упражнение | «Найди свой цвет» | «Найди себе пару»,"Летает или ползает" | «Карусель»,"На пасхальной, на неделе..." - хоровод |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Май средняя группа**

**Задачи:** способствовать уверенному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, умению ориентироваться в пространстве, соблюдению и контролю правил в подвижных играх, развивать умения сверстников оценивать движения и замечать их ошибки. Развивать быстроту, гибкость, координацию движений, силу, выносливость.

**Планируемые результаты:** уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиями с различными физкультурными пособиями. Передает образы персонажей в подвижных играх.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Великая Победа» | «Наши права» | "Насекомые» | «Зелёные друзья» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастические скамейки, скакалки на подгруппу детей, мячи на подгруппу детей | 2 гимнастические скамейки, скакалки на подгруппу детей, | 4 кегли разных цветов, мячи маленького диаметра по количеству детей, кубики по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, лесенка стремянка. | мячи маленького диаметра по количеству детей, кубики по количеству детей |
| **Вводная часть** | Равнение по команде «Равняйсь», «Смирно». Ходьба в колонне по одному с остановкой на зрительный ориентир. Челночный бег 3-5м. | Перестроение в колонну по три на вытянутые руки вперед и в стороны. Ходьба в колоне лицом вперед, спиной вперед. Челночный бег 3-5м.  | Перестроение в колонну по три на вытянутые руки вперед и в стороны. Ходьба в колоне лицом вперед, спиной вперед. Челночный бег 3-5м. | Повороты на месте на право, на лево переступанием. Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках. Бег в быстром темпе на скорость. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С кубиками | С кубиками |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке со взмахом руки **О** | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя на середине **П** | Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи **З** |  |
| **Прыжки** | Прыжки с короткой скакалкой **П** | Прыжки с короткой скакалкой **З** |  | Прыжки в длину с места **О** |
| **Метание** | Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой **З** |  | Метание в вертикальную цель правой и левой рукой расстояние 1,5-2м h=1,5 центр мишени **О** | Метание в вертикальную цель правой и левой рукой расстояние 1,5-2м h=1,5 центр мишени **П** |
| **Лазание** |  | Перелезание через верхн планку лесенки, стремянки боком и спуск с нее **О** | Перелезание через верхн планку лесенки, стремянки боком и спуск с нее **П** | Перелезание через верхн планку лесенки, стремянки боком и спуск с нее **З** |
| **Подвижные игры** | "Помоги другу","Кто быстрее донесёт" | «Лошадки» | «Жук и шмель»,"Бабочки" | «Передай по кругу»,"На лугу","Правила поведения в природе2 |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Перспективно - тематический план**

**Сентябрь старшая группа**

**Задачи:** Формировать первоначальные представления и умения в упражнениях. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, координацию, гибкость. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить упражнения со сверстниками.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, координацию, гибкость. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляет познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Осень» | «Осень. Осенние дары природы» | «Здравствуй, тундра!" | «Мои друзья» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 2 набивных мяча, 8 обручей, наклонная лестница, гимнастическая стенка, осенние листья по количеству детей, аудио запись «звуки леса» | 2 гимнастических скамейки, 8 кирпичиков, кегли 8 шт, мячи среднего диаметра по количеству детей. | Мячи маленького диаметра по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли 10 шт. | Мячи маленького диаметра по количеству детей, скакалки по количеству детей, , 2 гимнастических скамейки, мячи среднего диаметра на подгруппу детей. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну равнение на ведущего. Обычная ходьба, на носках, в полу присяде. Бег с изменением темпа, остановка по сигналу. | Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте. Обычная ходьба, на пятках, носках, в рассыпную. Обычный бег, с высоким подниманием колен, захлест голени. | Построение в пары на месте, построение в колонну. Ускоренная ходьба в парах, на носках в колонне. Перенеси грибы, ягоды в корзину, бег до корзины и обратно. | Перестроение в пары на месте и в движении. Ходьба врассыпную «найди свое место в колоне» . Бег мелким, широким шагом, в рассыпную. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С малым мячом | С малым мячом |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках **О** | Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кирпичики, руки на поясе **П** | Ходьба по гимнастической скамейке руки вверху с мячом **З** | Эстафета «Пройди парой» |
| **Прыжки** | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч **П** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кеглями змейкой **З** |  | Эстафета «Сделай как я» |
| **Метание** |  | Подбрасывание мяча вверх, вниз ловля его двумя руками не прижимая к груди **О** | Подбрасывание мяча вверх, и ловля его в движении **П** | Эстафета «Подбрось - поймай» |
| **Лазание** | По наклонной лесенке на высоких четвереньках с переходом на вертикальную лесенку **З** |  | Ползание на четвереньках, змейкой между предметами, кеглями **О** | Эстафета «По мостику через речку» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Посадка картофеля»,"По грибы идём мы вместе.." - игровое упражнение | «Овощи и фрукты»,"Лиса и песец","Хитрый леменг" | «Догони свою пару»,"Друзья" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Октябрь старшая группа**

**Задачи:** Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх. Учить анализировать (контролировать свои движения). Формировать осознанную потребность в двигательной активности.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Все работы - хороши» | «Праздник осени» | «безопасная дорога» | «Одежда» |
| **Развивающая среда** | Веревка, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли 10 шт. | Канат, мячи среднего диаметра по количеству детей, гимнастическая стенка. | Мячи среднего диаметра по количеству детей, гирьки 5 шт, 2 мешочка с песком, кубики 8 шт, гимнастическая стенка, кегли красные и зеленые 5-10 шт. | Мячи среднего диаметра по количеству детей, дуга 2 шт, 2 гимнастических скамейки, кегли 10 шт, кегли 4 цветов. |
| **Вводная часть** | Построение в две колонны. Ходьба в глубоком приседе в колонне по два. Бег змейкой широким шагом, перешагивание через кубики. | Повороты на месте приставным шагом, построение в круг. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево на пятках, на носках. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, с остановкой по звуковому сигналу. | Построение в круг. Ходьба по кругу на носках, на пятках, спиной вперед. Бег с захлестом ног назад, с поворотом по сигналу. | Расчет первый-второй в шеренге, в колонне. Обычная ходьба, спиной вперед, на высоко поднятых четвереньках. Бег змейкой по диагонали. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С мячом |
| **Равновесие**  | Ходьба по веревке руки в стороны приставным к носку пятку **О** | Ходьба по канату выложенной змейкой с мячом на голове **П** | Ходьба по канату выложенной перешагивая через гирьки с мешочком на голове **З** | Эстафета «Полоса препятствий» ходьба по скамейке с подлезанием под дугу  |
| **Прыжки** |  |  | Прыжки через предметы высотой 15-20см по прямой на двух ногах **О** | Эстафета «Кто быстрее допрыгает» |
| **Метание** | Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой 4-6 раз **П** | Работа с мячом одной рукой в движении по кругу **З** |  | Эстафета «прокати мяч не задев кегли» |
| **Лазание** | Ползание на четвереньках между предметами, чередование с бегом **З** | Лазание по стене разным способом **О** | Лазание по стене разным способом с переходом на другой пролет **П** |  |
| **Подвижные игры** | «Самолеты» | «Совушка» | «Светофор» | «Найди свой цвет» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Ноябрь старшая группа**

**Задачи:** накапливать и обогащать двигательный опыт детей. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Развивать у детей физические качества: быстроту, силу, координацию. Формировать потребность в физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:** уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. В двигательной деятельности проявляет хорошую быстроту, силу, координацию. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Азбука дорожной безопасности | «Традиции» | «Наши добрые дела» | «С днем рождения, любимый город» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 10 кубиков, гимнастическая стенка. | 2 гимнастических скамейки, 10 кубиков, мячи среднего диаметра на подгруппу детей. | 2 гимнастических скамейки, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, гимнастическая стенка, льдина, обручи по количеству детей. | 2 наклонных доски, мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, обручи по количеству детей. |
| **Вводная часть** | Повороты на месте, перестроение в 2 колонны на месте. Обычная ходьба, ходьба приседом. Бег с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу. | Повороты на месте, кругом перестроение в 3 колонны. обычная ходьба, ходьба гуськом. Бег с высоким подниманием колен, по сигналу врассыпную. | Повороты на углах, построение в 3 колонны, ходьба спиной вперед, согнувшись обхватив голени, бег с подниманием колен, прыжки на 1 ноге | Повороты на месте, в движении, построение в 3 колонны, ходьба по 1 и парами, бег с остановкой по звуковому сигналу  |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С обручем | С обручем |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейки руки в стороны, с приседанием на середине руки вперед **О** | Ходьба по гимнастической скамейки с приседанием на каждом шаге руки в стороны **П** | Легкий бег по гимнастической скамейке, присесть руки вперед соскок на обозначенное место **З** | Бег по наклонной доске на носках **О** |
| **Прыжки** | Прыжки через кубики правым, левым боком, на двух ногах с продвижением вперед. **П** | Прыжки через кубики правым, левым боком, на двух ногах с продвижением вперед **З** |  | Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед **С** |
| **Метание** |  | Переброс мяча друг другу от груди и снизу **О** | Переброс мяча друг другу из-за головы **П** | Подброс мяча вверх вниз и ловля его руками **З** |
| **Лазание** | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет разным способом **З** |  | Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками **О** | Лазание по гимнастической скамейке разноименными способами **П** |
| **Подвижные игры** | «Семафор»,"Светофор","Стой - иди!" | «Самолеты» | «Белые медведи»,"Помоги другу" | Эстафета «Мы строим дом»,"Салют Воркуте!" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Декабрь старшая группа**

**Задачи:** добиваться осознанного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений). Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений). проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками проявляет познавательную и деловую активность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Зимушка - зима» | «Пожарная безопасность» | «Транспорт» | «Новый год у ворот» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, мат 2 шт, мячи среднего диаметра по количеству детей. | 2 гимнастических скамейки, мат 2 шт, мячи среднего диаметра по количеству детей. | 2 гимнастических скамейки, мячи среднего диаметра 2шт, веревочки по количеству детей, ленты по количеству детей. | 2 гимнастических скамейки, мячи среднего диаметра 2шт, ленты по количеству детей. |
| **Вводная часть** | Расчет на 1-3, перестроение по расчету, ходьба в колоне по 1 с заданием для рук, бег с препятствиями по наклонной доске, через кубики | Построение в звенья за ведущим ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед. Медленный бег, прыжки с ноги на ногу | Перестроение в колонны парами, ходьба, на носках, пятках, на высоких четвереньках. Бег пронося прямую ногу через стороны, в рассыпную  | Перестроение в шеренгу в 2 шеренги, ходьба, на носках, пятках, с поворотом кругом по сигналу. Бег с высоким подниманием колен |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С лентами | С лентами |
| **Равновесие**  | Бег на носках по гимнастической скамейке **П** | Ходьба по гимнастической скамейке бросая мяч то слева то справа о землю и ловя его **О** | Ходьба по гимнастической скамейке бросая мяч то слева то справа о землю и ловя его **П** | Ходьба по гимнастической скамейке бросая мяч то слева то справа о землю и ловя его **З** |
| **Прыжки** | Прыжки с гимнастической скамейке на мат на обозначенное место **О** | Прыжки с гимнастической скамейке на мат на обозначенное место **П** | Прыжки со соском и обратно на скамейку **З** | Эстафета – прыжки на 2х ногах правым и левым боком в окошки гимнастической скамейке |
| **Метание** | Переброс мяча через веревку из-за головы, снизу, от груди **С** |  |  | Эстафета «Клич капитану» |
| **Лазание** | Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками **З** | Ползание на четвереньках прокатив мяч перед собой головой **З** | Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками **С** |  |
| **Подвижные игры** | «Метель и солнце»,"Вьюга белая кружит" - игровое упражнение"Ловишки со снежками" | «Помоги товарищу»,"Пожарные спешат на помощь!" | «Ловишки с хвостиками»,"Красный, жёлтый, зелёный","Я - примерный пешеход" | «Два мороза»,"Снегурочка, ау!" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, – совершенствование;** |

**Январь старшая группа**

**Задачи:** формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

**Планируемые результаты:** в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствие общается со сверстниками, проявляет познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** |
| «Свет волшебный Рождества» | «Посуда» | «Одежда» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 2 мяча среднего диаметра, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, 2 наклонных доски, снежный ком. | Мячи маленького диаметра 2шт, 2 наклонных доски. | 2 гимнастические скамейки, 10 кубиков, мячи маленького диаметра 2шт. |
| **Вводная часть** | Перестроение в 1 и в 3 колонны. Ходьба лыжника, обычная, на носках. Бег, ходьба приставным шагом по кругу | Построение в круг размыкание на вытянутые руки. Ходьба приставным шагом с прихлопом. Бег со сменой направления по сигналу | Построение в 1 колонну расхождение через середину по разные стороны. Ходьба с поворотом по сигналу прыжком, ускоренная. Бег змейкой на носках со сменой ведущего |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С обручем |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке перекладывая мяч из руки в руку под ногой при каждом шаге **З** |  | Ходьба по гимнастической скамейке на носках перешагивая кубики **О** |
| **Прыжки** |  | Прыжки в длину с места **О** | Прыжки в длину с места **П** |
| **Метание** | Метание мяча из-за головы в даль правой и левой рукой **О** | Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель 3м **П** | Метание правой и левой рукой в вертикальную цель 2м **З** |
| **Лазание** | По наклонной доске на высоте четвертой ступени **П** | Лазание по наклонной доске боком с поворотом кругом на середине **З** |  |
| **Подвижные игры** | «Не потеряй снежный ком» | «Корзинки» | «Опасная зона» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Февраль старшая группа**

**Задачи:** развивать у детей выносливость, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в физическом совершенствовании. побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

**Планируемые результаты:** в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, силу, выносливость, гибкость. В поведении четко выражена потребность в физическом совершенствовании. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Мебель» | «Республика Коми» | "Защитники Отечества» | «Неделя безопасности» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 4 кубика, 2 флажка | Обручи по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, 2 набивных мяча, кубики 10 шт, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, кегли 10 шт, обручи по количеству детей  | Мячи среднего диаметра на подгруппу детей | 2 колокольчика, гимнастическая стенка, 2 обруча, 2 мяча среднего диаметра, 2 гимнастические скамейки, обручи по количеству детей. |
| **Вводная часть** | Перестроение в 1, 3 колонны. Ходьба в колоне по сигналу лечь на спину, боком приставным шагом. Бег приставным шагом с изменением темпа. | Построение в шеренгу перестроение в круг. Обычная ходьба, змейкой, спиной вперед. Бег между предметами змейкой по сигналу остановиться присесть | Равнение в колонне, в шеренге, перестроение в звенья. Ходьба на носках, пятках, со сменой положения рук. Бег с изменением темпа по сигналу, с захлестом голени. | Перестроение в шеренгу в колонну по диагонали. Ходьба, с высоким подниманием колен, с поворотом кругом прыжком. Бег на носках в рассыпную по сигналу. |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручами | Без предметов  | С обручами |
| **Равновесие**  | Легкий бег по гимнастической скамейке **П** | Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен перешагивая через мяч **З** |  | Эстафета «Не потеряй груз» бег по гимнастической скамейке с мячом в руке  |
| **Прыжки** | Прыжки в длину с места, перепрыгивая через 2 кубика **З** | Перепрыгивание через «канавы» правым и левым боком с места **С** |  | «Спрыгни в точку» спрыгнуть в обруч через гимнастическую скамейку |
| **Метание** |  | Перебрасывание друг другу мяча через веревку **О** | Перебрасывание друг другу мяча из положения сидя через веревку **П** | Эстафета «Проведи мяч в ворота» |
| **Лазание** | Ползание по пластунски до флажка **О** | Пролезание по плостунски змейкой между предметами **П** | Ползание по пластунски, чередуя пробежками **З** | Эстафета «Доберись и дай сигнал» лазание по гимнастической стене до бубна |
| **Подвижные игры** | «Зайцы в лесу» | «Охотники и утки»,"Невод","Ош" | Эстафета «Попади в цель» | «Пожарные на учении»,"Можно - нельзя" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Март старшая группа**

**Задачи:** добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (общеразвивающих упражнений). Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных общеразвивающих упражнений). Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Женский день» | «Весна пришла» | «Традиции» | «Книжкина неделя»  |
| **Развивающая среда** | Гимнастическая стенка, 2 гимнастических скамейки, 2 набивных мяча, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, 2 надувных шара.  | 2 гимнастических скамейки, 2 набивных мяча, 2 надувных шара, мячи маленького диаметра по количеству детей. | 2 надувных шара, мячи маленького диаметра по количеству детей, гимнастическая стенка. | 2 мяча маленького диаметра, 2 обруча |
| **Вводная часть** | Построение в 1 и 2 круга. ходьба с заданием для рук. Бег змейкой, с изменением темпа, с высоким подниманием колен. | Перестроение в 3 колонны ходьба, скрестным шагом, вперед, влево, вправо. Бег по кругу с изменением направления, спиной вперед.  | Перестроение в колону, в круг. Ходьба спиной вперед, боком приставным шагом. Бег на носках вынося прямые ноги через стороны вперед, обычный бег | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге. Ходьба со сменой ведущего по сигналу прыжком. Бег змейкой по сигналу остановка. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С гантелями | С гантелями |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивной мяч **П** | Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивной мяч с хлопком над головой **З** |  | Эстафета «Сумей сбить бревна» дети маленьким мячом стараются попасть в стоящий сноп |
| **Прыжки** | Прыжки вверх с 3-4 шагов коснуться надувного шара **О** | Перешагивая набивной мяч с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх коснуться надувного шара **П** | Прыжок с 3-4 шагов коснуться надувного шара **З** | Эстафета «Сделай как можно меньше шагов» |
| **Метание** | Перебрасывание мяча через сетку из положения сто на коленях **З** | Перебрасывание маленького мяча из правой руки в левую на месте **О** | Перебрасывание маленького мяча из правой руки в левую на месте **П** | Эстафета «Попади в обруч» |
| **Лазание** | Ползание по пластунски, чередовать с перебежками **С** |  | Вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами (10сек) **С** |  |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Ловкие ребята» | «Мы веселые петрушки» | «Воробышки» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Апрель старшая группа**

**Задачи:** содействовать гармоничному физическому развитию детей. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, координацию, гибкость.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, координацию, гибкость.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Неделя здоровья» | «Космос» | «Птицы, рыбы» | «Пасхальная неделя» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастические скамейки, мячи маленького диаметра по количеству детей, гимнастическая стенка | 2 гимнастические скамейки, 8 кирпичиков, 2 набивных мяча, гимнастическая лесенка. | 2 гимнастические скамейки, 2 набивных мяча, гимнастическая лесенка, 2 колокольчика, гимнастические палки по количеству детей. | гимнастические палки по количеству детей, 2 набивных мяча, кубики 10 шт, 2 флажка. |
| **Вводная часть** | Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении. пружинистый шаг руки на поясе с носка. Бег обычный, на носках. | Перестроение в пары на месте, по сигналу в движении. Ходьба, ходьба на высоких четвереньках спиной вперед. Медленный бег с остановкой по сигналу. | Ходьба в колоне через середину распределение в разные стороны. Ходьба с притопами с прихлопами. Бег подскоком по кругу, приставным шагом руки на поясе. | Построение в колонну перестроение в движении. Ходьба спиной вперед, с изменением направления. Обычный бег, в рассыпную. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С гимнастической палкой | С гимнастической палкой |
| **Равновесие**  | Прыжки на 2х ногах по гимнастической скамейке **О** | Прыжки на 2х ногах по гимнастической скамейке, через кирпичики **П** | Прыжки на 1 ноге по гимнастической скамейке **З** | Эстафета «Кто быстрее» перепрыгивание на 1 ноге через кубики |
| **Прыжки** |  |  |  | Эстафета прыжки змейкой до флажка |
| **Метание** | Переброс малого мяча из 1 руки в другую при движении по узкой дорожке **З** | Прокат набивного мяча друг другу ногами **О** | Прокат набивного мяча друг другу ногами **П** | Эстафета прокат набивного мяча руками стоя на коленях |
| **Лазание** | Вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами (10сек0 ноги в стороны **П** | Пролезть правым и левым боком в звенья гимнастической лесенки **З** | Пролезть правым и левым боком в звенья гимнастической лесенки **С** |  |
| **Подвижные игры** | «Невод»,"Уроки Мойдодыра","На зарядку, становись!" | Эстафета «Тренировка невесомости» | «Жмурка с колокольчиком»,"Паучки" | «Зайцы и жучка» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Май старшая группа**

**Задачи:** добивать осознанного, активного с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Формировать представления и умения в спортивных играх и упражнениях. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:** проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (спортивных упражнениях). Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «День Победы» | «Наши права» | «Насекомые» | "Наши зелёные друзья» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, 2 набивных мяча, гимнастическая стенка | 2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, 2 мата, гимнастическая стенка, 2 мяча маленького диаметра. | Флажки по количеству детей, мячи маленького диаметра по количеству детей, гимнастическая стенка | Флажки по количеству детей, мячи маленького диаметра по количеству детей, 2 мата. |
| **Вводная часть** | Построение 3-4 колонны парами. Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в 1 колонну. Бег на носках с захлестом голени, спиной вперед. | Размыкание из 1 колонны в 3 приставным шагом в разные стороны. Обычная ходьба, широким шагом спиной вперед. Бег со сменой темпа и направления | Перестроение парами в два круга. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег с преодолением препятствий скамейка, наклонная доска, кубики. | Перестроение парами в два круга. Ходьба в рассыпную, по сигналу в колонну по 1 |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С флажками | С флажками |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны **П** | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, на середине поворот кругом **З** |  |  |
| **Прыжки** |  | Прыжки в длину с разбега на мат **О** | Прыжки в длину с разбега на мат **П** | Прыжки в длину с разбега на мат **З** |
| **Метание** | Перебрасывание набивного мяча снизу **З** |  | Метание мяча на дальность правой и левой рукой **О** | Метание мяча на дальность правой и левой рукой **П** |
| **Лазание** | Лазание по гимнастической стене одноименным способом **О** | Лазание по гимнастической стене одноименным способом **П** | Лазание по гимнастической стене одноименным способом, проход на другой пролет **З** |  |
| **Подвижные игры** | «Перенеси патроны»,"Попади в цель","Донесение" | Эстафета «Попади в цель» | «Добрый жук»,"Паучки - весельчаки" | «Помоги товарищу»,"Природу - берегите!" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Перспективно - тематический план**

**Сентябрь подготовительная группа**

**Задачи:** добиваться точного, энергичного, и выразительного выполнения всех упражнений. Закреплять двигательные умения и знания правил в упражнениях. Развивать творчество и инициативу. Развивать у детей физические качества силу, координацию, быстроту. Формировать осознанную потребность в двигательной активности.

**Планируемые результаты:** результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. В двигательной деятельности успешно проявляет физические качества силу, координацию, быстроту. Стремиться к лучшему результату, осознает потребность в двигательной активности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Сегодня - дошколята, а завтра - школьники» | «Осень. Осенние дары природы» | «Здравствуй, тундра» | «Мои друзья» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 2 флажка, 2 обруча среднего диаметра | 2 гимнастических скамейки, 2 набивных мяча, мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 корзинки, муляжи овощей по количеству детей | мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, круги нарисованные на полу | 2 гимнастических скамейки, кубики 10шт, баскетбольная корзина, 2 мяча среднего диаметра, 2 дуги, мячи среднего диаметра по количеству детей, |
| **Вводная часть** | Построение в колонну. Игра «По местам». По сигналу найти свое место в колонне. Обычная ходьба с заданием для рук игра «Будь внимательным». Бег змейкой по сигналу смена ведущего. | Построение в колонну повороты на лево на право. Ходьба, на носках, на пятках, в рассыпную. Бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу чередуя с ходьбой. | Построение в колонну перестроение 3 колонны. Игра «Найди свое звено». Ходьба в сочетании с гимнастическим шагом – мяч вперед, на носка мяч за головой. Бег на носках с мячом по правой рукой, по сигналу мяч под левую руку. | Перестроение в колонну по 3. Ходьба, на пятках, на пружинистых сводах стоп, в рассыпную по сигналу найти свое место. Бег на носках, с захлестом голени с изменением темпа высоко поднимая колени. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С мячом |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейки боком приставным шагом руки за головой **О** | Ходьба по гимнастической скамейки перешагивая через мячи **П** | Ходьба гимнастическим шагом по скамейке, на каждый шаг, мяч вверх, вниз, вперед. **З** | «Полоса препятствий» бег на носках по гимнастической скамейке |
| **Прыжки** | Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед до флажка **П** | Прыжки с мячом между коленями зажат **З** |  | «Полоса препятствий» прыжки через препятствия |
| **Метание** |  | Перебрасывание мяча 2 руками из-за головы в даль **О** | Перебрасывание мяча 2 руками снизу с расстояния 3м. **П** | «Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину» |
| **Лазание** | Пролезание в обруч правым и левым боком **З** |  | Пролезание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке **О** | «Пролезь и не дотронься до пола» подлезание под дугу |
| **Подвижные игры** | «Охотники и утки»,"Ловкие, умелые" | «Огородники»,"Мы капусту квасили..." | «С кочки на кочку»,"Хищники тундры","Ош","Пашкай" | «Волк во рву» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Октябрь подготовительная группа**

**Задачи:** содействовать гармоничному физическому развитию детей. Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры. Закреплять умение осуществлять самоконтроль. Развивать у детей физические качества гибкость, выносливость, ловкость. Формировать осознанную потребность в физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно составляет простые варианты из освоенных подвижных игр, через движение передает своеобразие конкретного образа. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. В двигательной деятельности успешно проявляет физические качества гибкость, выносливость, ловкость. Стремиться к лучшему результату, к физическому совершенствованию.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Мир животных» | «Родная страна» | «Мир предметов» | «Профессии» |
| **Развивающая среда** | мячи среднего диаметра подгруппу детей, 2 наклонных доски, конверты на всех детей. | Обручи по количеству детей, гимнастическая лестница | Обручи по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, маты 2 шт, кегли 3 цветов, 2 скамейки, кубики 8 шт. | Обручи по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, кубики 10шт, 2 флажка, мячи среднего диаметра 2шт, кегли 8 шт,2 дуги. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по 1 с перестроением в 3. Ходьба в колонне по 1 по сигналу смена направляющего, ходьба через кубики. Легкий бег на носках через предметы, быстрый | Построение в колонну по 1 с перестроением в 3. Ходьба гимнастическим шагом с прихлопом, приставным шагом с приседанием. Бег на носках подскоком, боковым галопом | Повороты на месте на право, лево, кругом в движении перестроение в 3 колонны. Ходьба широким шагом, спиной вперед, на носках. Бег, змейкой, по сигналу смена направляющего. | Перестроение в круг в 2 круга. Ходьба на носках, по сигналу остановка, на высоких четвереньках. Семенящий бег, широким шагом, по сигналу перестроение в пары. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С обручем | С обручем |
| **Равновесие**  |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке на носках **О** | Эстафета «Кто быстрее» бег на носках по гимнастической скамейке |
| **Прыжки** | Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед **О** |  | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h=20 см **П** | Эстафета «Кто быстрее к флажку» прыжки через кубики |
| **Метание** | Перебрасывание мяча стоя, сидя на коленях, расстояние 3 м **З** |  |  | Элементы «Футбола» вести мяч ногой между кеглями змейкой |
| **Лазание** | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске спуск по наклонной доске **П** | Вися на гимнастической лестнице развод ног в стороны, свод ног вместе, поднять вверх держать угол **О** | Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке **З** | «Проползи и не задень» подлезание по воротца |
| **Подвижные игры** | «Почтальон» | «Займи свой домик» | «Светофор» | «Шофёры»  |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Ноябрь подготовительная группа**

**Задачи:** накапливать и обогащать двигательный опыт детей. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять элементарное планирование двигательной деятельности. Формировать осознанную потребность в двигательной активности.

**Планируемые результаты:** уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Стремиться к неповторимости в своих движениях. Стремиться к лучшему результату, осознает потребность к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Азбука дорожной безопасности» | «Традиции» | «Наши добрые дела» | «С днем рождения, любимый город» |
| **Развивающая среда** | мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, 2 набивных мяча, 1 мяч среднего диаметра. | 2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, 2 набивных мяча, мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 колокольчика, гимнастическая стенка | Гимнастические скакалки по количеству детей, мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, мяч большого диаметра | Гимнастические скакалки по количеству детей, 2 дуги, 2 гимнастических палки, 2 мяча среднего диаметра. |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба с изменением направления с остановкой по сигналу. Бег выбрасывая прямые ноги мелким и широким шагом. | Построение в шеренгу, с поворотом кругом. Ходьба с ритмичным хлопком под правым коленом, пружинистый шаг. Бег на носках в рассыпную. | Перестроение в 2-3 колонны. На месте расчет 1,2,3. Ходьба парами по звуковому сигналу в рассыпную. Бег парами по звуковому сигналу в рассыпную. | Перестроение в шеренгу, в круг, 2 круга. Ходьба по кругу взявшись за руки сзади. Бег по кругу по сигналу смена направляющего. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С гимнастической скакалкой | С гимнастической скакалкой |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть на 1 ногу **П** | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голову на середине присесть. **З** |  | Эстафета «Перетяни за черту» |
| **Прыжки** | Вверх из глубокого приседа, через мяч с продвижением вперед **З** | Вверх из глубокого приседа, через мяч с продвижением вперед **С** |  |  |
| **Метание** | Отбивание мяча одной рукой стоя на месте поочередно правой, левой **О** | Отбивание мяча одной рукой в движении поочередно правой, левой **П** | Отбивание мяча одной рукой в движении поочередно правой, левой **З** | Эстафета «Закати в норку яблочко» |
| **Лазание** |  |  | Ползание на гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками **О** |  |
| **Подвижные игры** | «Вежливая дорога»,"Я - примерный пешеход","Светофор" | «Пожарные на ученьях» | «Помоги другу" | «Охотники и утки»,"Салют Воркуте!" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Декабрь подготовительная группа**

**Задачи:** добиваться выразительного выполнения всех упражнений. Закреплять знание правил в упражнениях. Закреплять умение самостоятельно организовывать упражнения со сверстниками и малышами. Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку. Развивать быстроту, координацию, гибкость.

**Планируемые результаты:** результативно, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений, через движения передает своеобразие конкретного образа. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. В двигательной деятельности успешно проявляет физические качества быстроту, координацию, гибкость.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Зимушка - зима» | «Пожарная безопасность» | «Транспорт» | «Новый год у ворот» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, мячи среднего диаметра по количеству детей | 10 кубиков, мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, 2 колокольчика, гимнастическая стенка | Гантели по количеству детей, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли 6 шт, 2 ориентира, кегли 3 цветов | Гантели по количеству детей, 2 ручейка, 2 гимнастические палки, снежки по количеству детей, 2 корзины. |
| **Вводная часть** | Перестроение из 1 шеренги в 2. Чередование ходьбы змейкой, в рассыпную, с остановкой по сигналу. Бег змейкой, в рассыпную, с остановкой по сигналу. | Построение из 1 шеренги в 3. Ходьба мелким и широким шагом, змейкой. Бег мелким и широким шагом. | Перестроение в 2 шеренги в 2 круга. Ходьба по диагонали. Бег с захлестом голени. | Перестроение в колонну по 2-3 в движении. Ходьба гимнастическим шагом, в полуприсяде. Бег парами, тройками.  |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С гантелями | С гантелями |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке на середине поворот кругом **С** |  |  |  |
| **Прыжки** |  | Прыжки через предметы из глубокого приседа **О** | Прыжки на 2х ногах кругом возле каждого предмета **П** | Эстафета «Прыжки через ров» |
| **Метание** | Ведение мяча в разных направлениях **О** | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу **П** | Ведение мяча между предметами **З** | Эстафета «попади в цель» |
| **Лазание** | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами, подтягиваясь руками **П** | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами, подтягиваясь руками **З** | Ползание по пластунски до ориентира **О** |  |
| **Подвижные игры** | «Два мороза» | «Пожарные на учении» | «Семафор» | «Кто быстрее» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Январь подготовительная группа**

**Задачи:** закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Развивать силу, выносливость, ловкость.

**Планируемые результаты:** проявлять элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно составлять простые варианты из освоенных подвижных игр. Результативно, выразительно и вариативно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет физические качества силу, выносливость, ловкость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Свет волшебный Рождества» | «Посуда» | «Одежда» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 2 мешочка с песком, 2 ориентира, флажки по количеству детей | 2 мягких модуля | флажки по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, 2 снежных кома |
| **Вводная часть** | Построение в 1 колонну перестроение в 3. Ходьба на носках, пятках. Бег по диагонали через препятствия. | Построение в 1 колонну. Повороты вправо, влево, кругом. Ходьба приставным шагом. Бег галопом. | Построение в колонну, перестроение 2 колонны. Ходьба с остановкой по сигналу. Бег с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С флажками | Без предметов | С флажками |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове **О** | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны **П** | Эстафета «По мостику через ручеек» |
| **Прыжки** | Прыжки на 1 ноге с продвижением вперед **З** | Прыжки на 1 ноге (правой, левой) с продвижением вперед **С** | Эстафета «Кто быстрее» |
| **Метание** |  |  |  |
| **Лазание** | Ползание по пластунски до ориентира **П** | Ползание по пластунски через модули **З** |  |
| **Подвижные игры** | «Два мороза»,"Рождественский бубенчик" | «Корзинки» | «Два и три»,"Узнай по описанию" |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Февраль подготовительная группа**

**Задачи:** формировать осознанную потребность в физическом совершенствовании. Добиваться энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Закреплять знание правил в спортивных играх, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

**Планируемые результаты:** стремиться к лучшему результату, к физическому совершенствованию. Уверенно, энергично и выразительно выполняет физические упражнения. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку, знание правил в спортивных играх

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Мебель» | "Республика Коми» | «Защитники Отечества» | «Неделя безопасности» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, скакалки по количеству детей, гимнастическая стенка | Ленточки по количеству детей, круги нарисованные на полу, скакалки по количеству детей, мешочки с песком на подгруппу детей, гимнастическая стенка | скакалки по количеству детей, мешочки с песком на подгруппу детей, | Ленточки по количеству детей, 2 бубна, 2 корзинки, 2 мяча среднего диаметра. |
| **Вводная часть** | Перестроение в 4 колонны через середину расход парами влево в вправо. Ходьба, на носках, пятках. Бег, по сигналу прыжки на 1 ноге. | Перестроение из 1 круга в 2 круга. Ходьба с ритмичными хлопками под правым коленом, гимнастическим шагом. бег с выбрасыванием ног, мелким и широким шагом. | Расчет 1,2,3,4, размыкание по расчету, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба спиной вперед, на высоких четвереньках. Бег на носках 2 кругами навстречу друг другу. | Перестроение из 1 шеренги в 2, в 2 круга. Ходьба спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках. Бег змейкой с приседанием по сигналу. |
| **ОРУ** | Без предметов | С ленточками | Без предметов | С ленточками |
| **Равновесие**  | Бег по гимнастической скамейке **З** |  |  |  |
| **Прыжки** | Прыжки на месте через скакалку **О** | Прыжки на месте через скакалку удобным способом  **П** | Прыжки на месте через скакалку удобным способом  **З** | Эстафета «сумей допрыгнуть» |
| **Метание** |  | Метание мешочков в вертикальную цель **О** | Метание мешочков в вертикальную цель **П** | Эстафета «Забрось мяч в корзину» |
| **Лазание** | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом **П** | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на другой пролет **З** |  |  |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «С кочки на кочку» | «Найди себе пару» | «Сделай фигуру парой» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Март подготовительная группа**

**Задачи:** закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей. Выполнять элементарное планирование двигательной деятельности. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые результаты:** постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Самостоятельно планирует и составляет простые варианты из освоенных физических упражнений, стремиться к неповторимости в своих движениях, к физическому совершенствованию.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|  «Женский день» | «Весна пришла» | «Традиции» |  «Книжкина неделя» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, мешочки с песком на подгруппу детей, 2 дуги, мячи среднего диаметра по количеству детей | Маты 2 шт, мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 дуги, мешочки с песком на подгруппу детей | Обручи по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, 2 дуги, мешочки с песком на подгруппу детей, 2 мяча маленького диаметра. | 2 набивных мяча, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, |
| **Вводная часть** | Перестроение в 2 круга. Ходьба приставным шагом назад, вперед, в полуприсяде. Бег в чередовании с прыжками вперед, в стороны. | Перестроение из 1 шеренги в 2,3 по расчету. Ходьба крестным шагом, ускоренная, галоп. Бег на носках по сигналу поворот кругом. | Перестроение из 1 колонны в 3 в движении. Ходьба на носках, пятках, по сигналу присесть сгруппироваться. Бег на носках, широким и мелким шагом. | Размыкание и смыкании в право и влево. Ходьба с высоким подниманием колен, на высоких четвереньках. Бег спиной вперед по сигналу смена направляющего. |
| **ОРУ** | С мячом | С мячом | Без предметов | Без предметов |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу **С** |  | Ходьба по гимнастической скамейке на середине поднять ногу вверх, и переложить мяч в другую руку **С** | Эстафета «Кто дольше простоит на набивном мяче» |
| **Прыжки** |  | Прыжки в длину с разбега **О** |  | Эстафета «Кто выше прыгнет» прыжки на ботуте |
| **Метание** | Метание мешочка в вертикальную цель от плеча **П** | Метание мешочка в вертикальную цель из-за головы **З** | Метание мешочка в вертикальную цель удобным способом **С** | Эстафета «Прокати мяч другу» |
| **Лазание** | Подлезание под дугу **О** | Подлезание под дугу левым и правым боком **П** | Подлезание под дугу удобным способом **З** |  |
| **Подвижные игры** | «Скворечники» | «Ключи» | «Успей занять свой домик» | «Воробьи и кошка» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Апрель подготовительная группа**

**Задачи:** закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры. Развивать физические качества силу, гибкость, выносливость. Развивать творчество и инициативу.

**Планируемые результаты:** проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно составляет простые варианты из освоенных подвижных игр. В двигательной деятельности успешно проявляет физические качества силу, гибкость, выносливость. Проявляет элементы творчества и инициативу в двигательной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| «Неделя здоровья» | «Космос» | «Птицы. Рыбы» | «Пасхальная неделя» |
| **Развивающая среда** | Маты 2 шт, гимнастическая стенка, веревочка с мешочком на конце. | Гимнастические палки по количеству детей, маты 2 шт, гимнастическая стенка, 2 гимнастических скамейки | Гимнастические палки по количеству детей, 2 гимнастических скамейки, гимнастическая стенка, мячи среднего диаметра на подгруппу детей | 2 мяча среднего диаметра, 2 больших обруча, 2 хопа, мячи среднего диаметра на подгруппу детей |
| **Вводная часть** | Перестроение из 1 колонны в 2 в движении. Ходьба с заданием для рук по сигналу присесть на пол. Бег спиной вперед на сигнал сгруппироваться. | Перестроение из 1 круга в 2 по расчету. Ходьба парами с поворотом кругом. Бег змейкой изменяя темп. | Перестроение из 1 шеренги в 2 по расчету. Ходьба парами по сигналу поворот кругом. По1 по сигналу парами. | Перестроении из 1 шеренги в 2 круга по расчету. Ходьба с заданиями для рук, по сигналу поворот кругом. Бег с преодолением препятствий. |
| **ОРУ** | Без предметов | С гимнастическими палками | С гимнастическими палками | Без предметов |
| **Равновесие**  |  | Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине «Ласточка» **О** | Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине «Ласточка» **П** | Эстафета «Пройди боком» |
| **Прыжки** | Прыжки в длину с разбега **П** | Прыжки в длину с разбега **З** |  | Эстафета «Прыжки на хопах» |
| **Метание** |  |  | Перебрасывание мяча через сетку парами **О** | Эстафета «Брось мяч другу» |
| **Лазание** | На гимнастической стенке вися ноги 90о 30 секунд. **О** | На гимнастической стенке вися ноги 90о 30 секунд **П** | На гимнастической стенке вися ноги 90о сколько сможет продержаться  **З** |  |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Три, тринадцать, тридцать» | «Хитрый Буратино» | «Найди себе пару» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |

**Май подготовительная группа**

**Задачи:** закреплять умение самостоятельно организовывать упражнения со сверстниками. Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх. Развивать творчество и инициативу. Развивать у детей физические качества координацию, ловкость, быстроту.

**Планируемые результаты:** ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. В двигательной деятельности успешно проявляет физические качества координацию, ловкость, быстроту.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|  «День Победы» | «Наши права» | «Наши права» |  «Насекомые» |
| **Развивающая среда** | 2 гимнастических скамейки, 2 бубна, мячи среднего диаметра на подгруппу детей | 2 наклонных доски, 2 бубна, мячи среднего диаметра на подгруппу детей | 2 гимнастических скамейки, 2 наклонных доски, 2 бубна, 2 мешочка с песком | Обручи по количеству детей, 2 обруча среднего диаметра, 2 волана, волана по количеству детей |
| **Вводная часть** | Самостоятельное построение в круг. Ходьба приставным шагом назад вперед, по сигналу смена направление. Бег с захлестом голени, по сигналу найти себе пару. | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали. Ходьба крестным шагом на сигнал присесть. Бег по диагонали.  | Перестроение из 1 колонны в 3 в движении. Ходьба спиной вперед, на низких четвереньках. Бег со сменой ведущего по сигналу. | Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег. |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | Без предметов | С мячом |
| **Равновесие**  | Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине «Ласточка» **З** |  | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом **С** | Эстафета «Повернись и поймай» |
| **Прыжки** | Прыжки с разбега в высоту. **О** | Прыжки с разбега в высоту **П** | Прыжки с разбега в высоту **З** |  |
| **Метание** | Перебрасывание мяча через сетку парами **П** | Перебрасывание мяча через сетку парами **З** |  | Эстафета «Попади в круг» |
| **Лазание** |  | Ползание на высоких четвереньках по наклонной доске **О** | Ползание на высоких четвереньках по наклонной доске с мешочком на спине **П** |  |
| **Подвижные игры** | «Ловишки» | «Быстро по местам» | «Слушай сигнал» | «Успей занять свой домик» |
| **О – обучение;, П – повторение;, З – закрепление;, С – совершенствование;** |