

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

Принято
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2020г.

Утверждаю
Директор МАДОУ
«Детский сад № 36» г. Сыктывкара
_____ Е.В. Прокушева
Приказ № 232
от «02» сентября 2020г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 36» Г. СЫКТЫВКАРА**

Сыктывкар, 2020г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно – тематический план	14
Календарно-тематическое планирование (для детей 1 года обучения)	15
Вторая группа раннего возраста Календарно-тематическое планирование (для детей 2 года обучения)Младшая группа	24
Календарно-тематическое планирование(для детей 3 года обучения) Средняя группа	46
Календарно-тематическое планирование(для детей 4 года обучения) Старшая группа.....	75
Календарно-тематическое планирование(для детей 5 года обучения) Подготовительная к школе группа	94
Список литературы	

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара и составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- физическая культура;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.Цель: приобретение опыта в двигательной деятельности; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Задачи:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
 - 1) Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.
 - 1) Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

2) Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

3) Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

4) Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самодостойтельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Реализация данной программы проводится в процессе организованной образовательной деятельности, образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей в возрасте от 2-х до 7-ми лет.

Срок реализации: 1 год

2. Принципы и подходы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, комфортности организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет учитывать индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных ООД, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха

- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

3. Значимые характеристики программы

Приоритетом Программы является воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

1) Особенности осуществления воспитательно-образовательной деятельности: при организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму», избегая перегрузки детей;

2) построение воспитательно-образовательной деятельности на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этих целей; темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

4. Характеристики особенностей физического развития детей

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

2-3 года	<p>Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр.</p> <p>Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба.</p> <p>Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.</p>
3-4 года	<p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия.</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.</p> <p>Ребёнок чередует бег с прыжками, неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м.</p>
4-5 лет	<p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.</p>

	<p>У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.</p> <p>Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>
5-6 лет	<p>Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.</p> <p>Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.</p> <p>Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.</p> <p>Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная.</p> <p>Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.</p> <p>По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.</p> <p>У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.</p> <p>У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.</p> <p>Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.</p>
6-7 лет	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.</p> <p>Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что</p>

	<p>и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритм. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.</p> <p>Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.</p> <p>Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.</p> <p>Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков).</p> <p>Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.</p> <p>Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.</p> <p>Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.</p>
--	--

Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности.

В систему индивидуальной работы с детьми в процессе их физического воспитания включается учет особенностей физической подготовленности. По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети первой группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнений и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

Детей второй группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризует неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазание и т.п.).

Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнения выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения. А некоторые дети проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допустимых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет они выполняют задание.

Дети третьей группы с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеют низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.)

Индивидуальная работа с детьми планируется во второй половине дня и предполагает учет индивидуальных особенностей их двигательного развития. Детям, отличающимся высокими показателями физической подготовленности, полезны задания, направленные на совершенствование их двигательных умений и навыков (кружковая работа с моторноодаренными детьми). Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (игры-соревнования, упражнения в парах), из необычных исходных положений (прыжки в длину с места из низкого приседа, бег из исходного положения лежа и т.п.), в необычных условиях (на спортивных снарядах, тренажерах). Возможно использование доступных детям элементов акробатики: "самолет" — лежа на животе, приподнимать от пола голову, грудь, прямые ноги и руки; "колечко" лежа на животе, согнуть ноги в коленях и стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо; "мостик" — лежа на спине приподнимать таз от пола, затем, выпрямляя руки, приподнимать голову и др.

В работе с детьми, имеющими средний и низкий уровень физической подготовленности, наряду с совершенствованием техники основных видов движений им могут предлагаться специальные задания, направленные на развитие волевых и физических качеств, которые у них недостаточно развиты, способствующие общему физическому развитию (для детей с низким уровнем физической подготовленности). Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой физического воспитания. На прогулке особое внимание следует уделять развитию основных видов движений, для чего необходимо соединить условия для игр с движениями, чаще проводить, игры, во время которых все дети выполняли бы одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение.

Осознанному выполнению детьми движений способствуют такие приемы, как объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого его элемента необходимо детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности. Для детей среднего и высокого уровня в объяснении нужно подчеркнуть особенности выполнения наиболее сложных элементов движения. Объяснение можно давать в сжатой форме, ссылаясь на уже известные элементы движений.

Среди практических методов особое значение необходимо придавать повторению упражнений и игровым двигательным заданиям, однако в группе детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности, наиболее эффективным является вариативное повторение, при котором в характер упражнения вносятся изменения. Это

вызывает повышенный интерес к упражнению, способствует более качественному его выполнению.

Применение игровых приемов также неоднозначно. С детьми, имеющими низкий уровень физической подготовленности, следует проводить игры, во время которых все занимающиеся выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. В группах детей высокого и среднего уровня физической подготовленности наиболее эффективны игры с элементами соревнования.

Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности

Различия в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности настолько велики, что даже при обычном наблюдении можно выделить детей средней, большой и малой подвижности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, четкие, целенаправленные.

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя, и составляют от общего числа детей примерно четвертую-пятую часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями.

Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации, они с трудом засыпают, спят беспокойно.

Наиболее уязвим организм детей малой подвижности. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность — фактор риска для ребенка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.

Для детей разной подвижности имеются свои направления и методы коррекции. При руководстве двигательной активностью детей средней подвижности достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия. Физиологи советуют смелее полагаться на "саморегуляцию", которая у них проявляется достаточно ярко.

Руководство двигательной активностью детей большой подвижности направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше — важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Ребятам надо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.), ловле мяча, отбиванию его от пола. Полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, общеразвивающие

упражнения на ограниченной площади (плоскостном кружочке на полу, чурбане, скамейке, доске).

Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности содержания в двигательную деятельность. При бесцельном беге, например, ребенку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолет, поезд и т.п.

У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки — разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она была для детей интересной, непринужденной. Помогут в этом разнообразные физкультурные пособия, игрушки-двигатели.

Полезно вспомнить здесь наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. В этом случае происходит естественный отдых (активный отдых). Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребенка, а наоборот снимает утомление, активизирует память, мышление.

Таким образом, индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольника учитывает разные стороны его двигательного развития. Он включает в себя комплекс методов и приемов, устанавливающих взаимосвязь между содержанием двигательного материала и индивидуальными особенностями детей.

5. Планируемые результаты освоения Программы

При решении поставленных в Программе задач создаются условия, направленные на достижение детьми целевых ориентиров.

Целевые ориентиры.

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

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

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Описание показателей и уровней проявления инициативы в двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Названия инициатив	1 уровень\низкий (типично в 3-4 года)	2 уровень\средний (типично в 4-5 лет)	3 уровень\высокий (типично в 6-7 лет)
<p>Двигательная инициатива (наблюдение за различными формами двигательной активности ребёнка)</p>	<p>Показатели: ребёнок регулярно перемещается в пространстве, совершая различные типы движений и действий с предметами. Его движения энергичны, но носят процессуальный характер (движение ради движения); не придаёт значения правильности движений и низкую эффективность компенсирует энергичностью. Ключевые признаки: с удовольствием участвует в играх, организованных взрослым, при появлении интересного предмета не ограничивается его созерцанием, а перемещается к нему, стремится совершить с ним трансформации физического характера (катает, бросает и т.д.).</p>	<p>проявляет интерес к определённым типам движений и физических упражнений (бегу, прыжкам, метанию); изменяет свои движения в соответствии с рекомендациями взрослого (совершает согласованные движения рук при беге, ловит мяч кистями рук и т.д.), но может через некоторое время вернуться к первоначальному способу; с удовольствием пробует новые типы двигательной активности. Ключевые признаки: интересуется у взрослого, почему у него не получаются те, или иные движения, в игре стремится освоить новые типы движений, подражая взрослому.</p>	<p>Показатели: физическая активность может носить результативный характер, и ребёнок стремится к улучшению показателей в ней (прыгнуть дальше, пробежать быстрее); он прислушивается к советам взрослого о способах улучшения результатов, и усвоив тот или иной навык, повторяет постоянно в своей деятельности; проявляет интерес к различным формам двигательной активности (езде на велосипеде, плаванию), стремится приобрести специфические навыки для их осуществления; бодро и без жалоб относится к физической усталости, связывает её со своими спортивными достижениями. Ключевые признаки: интересуется у взрослого, каким образом можно выполнить те или иные физические упражнения более эффективно, охотно выполняет различную деятельность, связанную с физической нагрузкой, отмечает свои достижения в том или ином виде спорта.</p>

6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Развлечение «Масленица»;
- Праздник «Малые олимпийские игры»;
- Спортивные соревнования «Хочется мальчишкам в армии служить...»
- Праздник «Зарничка»;
- Праздник народной игры;
- Праздник «День здоровья»;
- Праздник «Здравствуй, лето».

7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда содействует решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

В детском саду также функционирует спортивный и музыкальный залы, оснащенный разнообразными техническими средствами, учебно-игровыми пособиями, для успешного проведения занятий, праздников, развлечений, что способствует развитию у детей творческих способностей, инициативности, самостоятельности и др.

Развивающая предметно-пространственная среда оснащена средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

В физкультурном зале имеется:

1. Шведская стенка 4 шт.
2. Велотренажер 1 шт.
3. Беговая дорожка 1 шт.
3. Стойка для прыжков 1 шт.
4. Дуга малая 3 шт.
5. Дуга большая 2 шт.
6. Канат 2 шт.
7. Мат 2 шт.
8. Щит навесной баскетбольный 2 шт.
9. Ворота футбольные 2 шт.
10. Батут 1 шт.
11. Модуль автомобиль ГАИ, пожарная машина, светофор, скорая помощь, троллейбус 1 шт.
12. Степ платформа 12 шт.
13. Игра коллективная Парашют-гигант 1 шт
14. Модули мягкие (шашки) 1 шт.
15. Набор спортивных игр 2 шт.

16. Скамья гимнастическая 6 шт.
 17. Кегли 18 шт.
 18. Мяч малый резиновый 20 шт.
 19. Мяч футбольный 10 шт.
 18. Массажеры разные 14 шт.
 19. Обручи 20 шт.
 20. Гантели детские 12 шт.
 21. Бадминтон 4 шт.
 22. Скакалка 24 шт.
 23. Лыжи – 25 шт.
- На физкультурной площадке:
1. Бревно гимнастическое – 2 шт.
 2. Щит баскетбольный – 2 шт.
 3. Щит для метания 2 шт.
 4. Беговая дорожка
 5. Скамьи двухуровневые – 2 шт.
 6. Лесенка железная 4 шт.
 7. Бум разновысотный – 1 шт.
 8. Лиана средняя 1 шт.
 9. Стенка «Солнышко» 1 шт.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка в сети Интернет.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в проектной деятельности.

**Учебно – тематический план
(1 год обучения – вторая группа раннего возраста)**

Виды ООД	Объем учебной нагрузки
Занятия в зале	72
Всего ООД	72

(2 год обучения – младшая группа)

Виды ООД	Объем учебной нагрузки
Занятия в зале	108
Всего ООД	108

(3 год обучения – средняя группа)

Виды ООД	Объем учебной нагрузки
Занятия в зале	108
Всего ООД	108

(4 год обучения – старшая группа)

Виды ООД	Объем учебной нагрузки
Занятия в зале	72
Занятия на улице	36
Всего ООД	108

(5 год обучения – подготовительная к школе группа)

Виды ООД	Объем учебной нагрузки
Занятия в зале	72
Занятия на улице	36
Всего ООД	108

**Содержание изучаемого курса.
Календарно-тематическое планирование
(для детей 1 года обучения)
Вторая группа раннего возраста
(2 раз в неделю, продолжительность ООД 10 минут)**

Сентябрь

Задачи	Развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2-мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».			
1-я часть: Вводная	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному Чередование ходьбы и бега в рассыпную за воспитателем, между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья)			
ОРУ	б/п	С флажками	С кубиками	С погремушками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. Учить ходить между 2-мя линиями, сохраняя равновесие.	Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	Учить: ходить и бегать колонной по одному всей группой. Подлезать под шнур.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догоните меня»	«Собери ягоды»	«Найди свой домик»
Мало- подвижные игры	Спокойная ходьба за воспитателем.	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба за воспитателем вместе с куклами.	Спокойная ходьба за воспитателем.
Мониторинг				

Октябрь

Задачи	Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег за воспитателем - «Идём в лес». Следить, чтобы дети не шаркали ногами. Ходьба и бег со сменой темпа – «Машины едут и медленно».			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходить и бегать по кругу Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей	Подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Упражнять в прокатывании мячей.	Подлезание под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.
Подвижные игры	«Поезд»	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»
Мало- подвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»

Ноябрь

Задачи	Развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем			
1-я часть: Вводная	. Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить, по кругу взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега друг за другом в одном направлении			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по уменьшенной площади; Прыжки через веревочки, положенные в ряд Ползание на четвереньках	Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча через ворота	Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; Ползать на четвереньках.	Подлезать под дугу на четвереньках. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики
Подвижные игры	«Бежать к флажку»	«Автомобили»	«Найди свой цвет»	«Кот и мыши»
Мало- подвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»

Декабрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, ползать произвольным способом, обучать катать мяч в заданном направлении, воспитывать интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом, между предметами за воспитателем, между обручами, разложенными в рассыпную на полу, в колонне по одному. Ходьба и бег свободным широким шагом.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по доске, положенной на пол Прыжки из обруча в обруч Прокатывание мяча друг другу	Перебрасывание мячей через веревочку вдаль Подлезать под шнур. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	Ползание по туннелю Метание мешочков вдаль. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	Ползание под дугой на четвереньках Прыжки через набивные мячи Прокатывание мяча друг другу, через ворота
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Воробышки и кот»
Мало- подвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

Январь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Учить бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, воспитывать интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий.			
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске(20см). Прыжки на двух ногах между предметами Метание малого мяча в цель	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Прыжки в длину с места	Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, Прокатывать мяч друг другу	Прокатывание мяча вокруг предметов Подлезать под шнур, не касаясь руками пола Ходьба по доске по гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
Мало- подвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

Февраль

Задачи	Развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Учить бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеть соответствующими возрасту основными движениями, воспитывать самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.			
1-я часть: Вводная	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по доске Прыжки с продвижением вперед. Прокатывание мяча между кеглями	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; Ползание между предметами.	Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке Прокатывание мяча друг другу; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Ходьба по гимнастической скамейке Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Воробышки и автомобиль»	«Найди свой домик»
Мало - подвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж. «Задует свечи»

Март

Задачи	Развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Учить бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, совершенствовать ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину, катать мяч, ударять мяч об пол и ловить; воспитывать к самостоятельной двигательной деятельности, прививать элементарные представления о ценности здоровья, воспитывать действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Прыжки из обруча в обруч. Ходьба переменными по канату боком Ползание в туннеле Метание мешочков вдаль	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прокатывание мяча друг другу. Пролезание в обруч Прыжки с продвижением вперед	Ходьба по ограниченной поверхности Перебрасывание мяча через шнур Лазание по гимнастической стенке	Ходьба по канату приставным шагом Метание в горизонтальную цель Пролезание в обруч
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»
Мало - подвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»

Апрель

Задачи	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; совершенствовать ходить прямо, не шаркая ногами, сохранять заданное воспитателем направление, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, бросать мяч и ловить двумя руками, владеть соответствующими возрасту основными движениями, воспитывать соблюдать элементарные правила в совместных играх, воспитывать интерес к предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, воспитывать обращаться к воспитателю по имени и отчеству			
1-я часть: Вводная	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег в рассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке Прокатывание мяча друг другу; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; Ползание между предметами .Перебрасывание мяча друг другу	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прокатывание мяча друг другу. Пролезание в обруч Прыжки с продвижением вперед
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»
Мало- подвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»

Май

Задачи	Закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. активность): совершенствовать бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; воспитывать проявлять положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательности, дружелюбию по отношению к окружающим.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке на носках Прыжки в длину с разбега). Метание малого мяча. Ходьба по лесенке, положенной на пол	Диагностика: - прыжки в длину с места; - поднимание туловища; - бросок набивного мяча	Диагностика: - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см)	Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по канату боком Ползание в туннеле Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»
Мало- подвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

**Календарно-тематическое планирование
(для детей 2 года обучения)
Младшая группа**

(3 раз в неделю, продолжительность ООД 5 минут)

Сентябрь

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные виды движений	Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; Прыжки.	Прыжки из обруча в обруч; Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч») бег по залу в разных направлениях.	Прокатывание мячей в прямом направлении; Ползание между предметами не задевая их	Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладной поставленной на высоте 50 см. от пола); Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37
Основные виды движений	Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); Прыжки на двух ногах «Воробышки»	Прыжки через «болото»; прокати мяч «точный пас»;	Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	Игровое задание «Паучки» (ползание); Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
Основные виды движений	Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	Прыжки соскамейке (высота 20 см.) на мат. Прокатывание мячей друг другу	Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	Ползание под доске с опорой на ладони и колени(игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доскев умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
Основные виды движений	Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	Прыжки соскамейке (высота 20 см.) на мат. Прокатывание мячей друг другу	Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	Ползание под доске с опорой на ладони и колени(игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную снахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
Основные виды движений	упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см.в умеренном темпе, свободно балансируя руками); прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».	прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	ползание под дугу, не касаясь руками пола; упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 53
Основные виды движений	упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «Спенька на пенек»).	прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	лазание под дугу в группировке «Под дугу»; упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске).
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59
Основные виды движений	ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»); катание мячей друг другу «Точно в руки»	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; ползание по скамейке «Муравьишки».	Ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу сзаданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.); 2. прыжки на двух ногах через шнуры(расстояние между ними 30-40см.	прыжки соскамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; прокатывание мяча друг другу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

Перспективное планирование от 3 до 4 лет.

Месяц неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
Сентябрь (1неделя)	<p>Ходьба. Равновесие.</p> <p>Ходьба. Ориентировка в пространстве.</p> <p>Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте. (на воздухе)</p>	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями сохраняя равновесие. Воспитывать смелость.</p> <p>Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях.</p> <p>Воспитывать умение играть вместе.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на двух ногах наместе.</p> <p>Воспитывать сдержанность.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.</p>
Сентябрь (2неделя)	<p>Прокатывание мяча.</p> <p>Прокатывание мяча. Прыжки.</p> <p>Равновесие. Прокатывание мяча. Прыжки. (на воздухе)</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу: энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к совместным играм.</p> <p>Закреплять умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Учить прыжкам на двух ногах вокруг предмета. Воспитывать любовь к физической культуре.</p> <p>Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках. Воспитывать дружелюбие.</p>	

<p>Сентябрь (3неделя)</p>	<p>Ползание. Ходьба. Бег в колонне по одному. Ползание. Ходьба между предметами «змейкой».</p> <p>Прыжки, прокатывание мяча.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ползаниена четвереньках с опорой на ладони и колени. Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Упражнять в ходьбе между предметами «змейкой». Воспитывать смелость. Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Повторить упражнения с прыжками. Упражнять в прокатывании мячей. Воспитывать любовь к физической культуре.</p>	
<p>Сентябрь (4неделя)</p>	<p>Ходьба и бег.</p> <p>Ходьба и бег между двумя параллельными линиями. Игровые упражнения с бегом. Упражнения в равновесии. (на воздухе)</p>	<p>Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать доброжелательность. Закрепить умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями. Воспитывать любовь к физической культуре. Повторить игровые упражнения с бегом и упражнения с прыжками. Развивать ловкость. Воспитывать смелость в подвижной игре.</p>	
<p>Октябрь (1неделя)</p>	<p>Равновесие. Прыжкичерез шнур. Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Ловля мяча двумя руками. Ходьба и бег по кругу. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать смелость. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги. Воспитывать любовь к физической культуре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Учить ловить мячброшенный воспитателем. Воспитывать отзывчивость.</p>	

<p>Октябрь (2неделя)</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч. Проталкивание мяча до ориентира.</p> <p>Ходьба и бег. Прыжки. Равновесие. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Воспитывать бережное отношение к физическому оборудованию.</p> <p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча, при проталкивании до ориентира в прямом направлении.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и равновесии учить сохранять правильную осанку. Воспитывать представление о дружбе.</p>	
<p>Октябрь (3неделя)</p>	<p>Прокатывание мяча. Ползание.</p> <p>Прокатывание мяча. Равновесие.</p> <p>Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать бережное отношение к игрушкам. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в равновесии. Воспитывать трудолюбие.</p> <p>Закрепить навыки упражнений с бегом, прыжками и в равновесии. Учить играть дружно. Воспитывать смелость, доброту.</p>	
<p>Октябрь (4неделя)</p>	<p>Ползание. Упражнения в равновесии.</p> <p>Ползание. Равновесие.</p> <p>Ходьба. Бег. Равновесие. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к труду.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Воспитывать смелость в подвижной игре.</p> <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, в прыжках и равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.</p>	

<p>Октябрь <i>(5неделя)</i></p>	<p>Катание мячей.</p> <p>Игровые упражнения с мячом.</p> <p>Равновесие. Прыжки.</p>	<p>Продолжать закреплять навыки в катании мячей. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченному пространству. Воспитывать дружелюбие. Повторять игровые упражнения с мячом. Закрепить навыки в прыжках. Учить играть дружно. Воспитывать трудолюбие.</p> <p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать любовь к физической культуре.</p>	
<p>Ноябрь <i>(1неделя)</i></p>	<p>Ходьба. Прыжки на двух ногах с продвижением.</p> <p>Прыжки. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Прыжки. Прокатывание мяча до ориентира.</p>	<p>Упражнять в беге, равновесии и прыжках. Развивать ловкость в игровых упражнениях «Огуречик».</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p> <p>Воспитывать смелость в подвижной игре «Мыши в кладовой».</p> <p>Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча до ориентира. Воспитывать смелость.</p>	
<p>Ноябрь <i>(2неделя)</i></p>	<p>Игровые упражнения с прыжками и бегом. (на воздухе)</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Ползание между предметами.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами. Ползание до предмета.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Учить быстро, становиться в круг. Воспитывать внимание, умение слушать воспитателя.</p> <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> <p>Закрепить умения действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	

<p>Ноябрь (3неделя)</p>	<p>Игровые упражнения с прыжками, бегом, равновесие. (на воздухе)</p> <p>Ползание. Равновесие (ходьба по мостику).</p> <p>Ползание. Равновесие (ходьба по тропинке).</p>	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии. Учить ходьбе в колонне по одному между предметами. Воспитывать быстроту реакции , смелость в подвижных играх.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, ползании, развивая координацию движений в равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.</p> <p>Закреплять упражнения в ходьбе с выполнением задания. Развивать внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании , развивая координацию движения в равновесии. Воспитывать трудолюбие.</p>	
<p>Ноябрь (4неделя)</p>	<p>Равновесие. Прыжки с продвижением.</p> <p>Равновесие. Прыжки на месте.</p> <p>Ходьба между предметами. Метание на дальность. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Воспитывать смелость в подвижной игре «Коршун и птенчики».</p> <p>Закрепить упражнения в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве и прыжках на месте. Воспитывать смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в ходьбе между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность. Воспитывать дружелюбие.</p>	

<p>Декабрь (1неделя)</p>	<p>Прокатывание мяча. Ползание под дугу.</p> <p>Прокатывание мяча. Ползание под шнур.</p> <p>Равновесие. Метание. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под дугу. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под шнур.</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание. Воспитывать доброжелательное отношение.</p>	
<p>Декабрь (2неделя)</p>	<p>Ползание по доске. Равновесие (ходьба по доске).</p> <p>Ползание по доске. Равновесие (ходьба по узкой дорожке).</p> <p>Игровые упражнения с метанием. Равновесие. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать смелость в подвижной игре.</p> <p>Закрепить упражнения в ходьбе и беге в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по узкой дорожке. Воспитывать смелость, доброту.</p> <p>Повторить игровые упражнения с метанием, в равновесии.</p> <p>Повторить игру «Зайка беленький». Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.</p>	
<p>Декабрь (3неделя)</p>	<p>Равновесие. Прыжки.</p> <p>Ходьба и бег по кругу. Метание.</p> <p>Прыжки. Прокатывание мяча.</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Воспитывать смелость в подвижной игре.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в метании. Воспитывать активность в игровых упражнениях.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прокатывании мяча, развивать ловкость и</p>	

		глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	
Январь (2неделя)	<p>Прыжки. Прокатывания мяча вокруг предмета.</p> <p>Прыжки через линии.</p> <p>Метание в вертикальную цель. (на воздухе)</p> <p>Прокатывание мяча друг другу. Ползание до предмета.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в прыжкахна двух ногах между предметами; в прокатывании мяча вокруг предмета, развивать координацию движения.</p> <p>Воспитывать смелость в игре «Птица птенчики». Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжкахчерез линии, в метании в цель, Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.</p> <p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p>	
Январь (3неделя)	<p>Прокатывание мяча друг другу. Ползание под дугу.</p> <p>Метание на дальность.</p> <p>Катание на санках. (на воздухе)</p> <p>Ползание под дугу.</p> <p>Равновесие.</p>	<p>Закрепить умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катаниимяча друг другу; повторить упражнение в ползании под дугу, развивая координацию движений. Воспитывать дружелюбие.</p> <p>Упражнять в метании снежков на дальность, в быстроте и ловкости при катании друг друга на санках. Воспитывать положительное отношение к ЗОЖ.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Воспитывать смелость в подвижной игре «Лохматый пес».</p>	

<p>Январь <i>(4неделя)</i></p>	<p>Ползание. Равновесие Метание в вертикальную цель. Катание на санках. (на воздухе) Равновесие. Прыжки.</p>	<p>Закрепить умение действовать по сигналу, ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы. Воспитывать желание заниматься физической культурой. Упражнять в метании снежков в вертикальную цель; развивать выносливость при катании друг друга на санках. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед. Воспитывать любовь к физической культуре.</p>	
<p>Январь <i>(5неделя)</i></p>	<p>Равновесие. Прыжки с продвижением вперед. Игровые упражнения с ходьбой и бегом. (на воздухе) Прыжки с высоты. Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега вокруг предметов; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать дружелюбие. Повторить игровые упражнения «Веселые снежинки», «Зайка беленький». Воспитывать представление о здоровом образе жизни. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать трудолюбие.</p>	
<p>Февраль <i>(1неделя)</i></p>	<p>Прыжки с высоты. Прокатывание мяча друг другу. Игровые упражнения с прыжками и бегом. (на воздухе) Бросание мяча. Ползание под шнур.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги; учить отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Упражнять в игровых упражнениях с прыжками и бегом. Воспитывать самостоятельность. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Воспитывать смелость.</p>	

<p>Февраль (2неделя)</p>	<p>Бросание мяча. Ползание под шнур.</p> <p>Игровые упражнения в равновесии, беге и прыжках . (на воздухе) Лазание под дугу. Равновесие.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ползании под шнур; закрепить умение перебрасывать мяч через шнур. Воспитывать желание заниматься физкультурой. Повторить игровые упражнения в равновесии беге и прыжках. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать ловкость. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. Воспитывать дружелюбие.</p>	
<p>Февраль (3 неделя)</p>	<p>Лазание под дугу. Равновесие.</p> <p>Равновесие. Прыжки между предметами.</p> <p>Равновесие. Прыжки через шнур.</p>	<p>Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в лазании под дугу; в равновесии при ходьбе между кубиками. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Воспитывать любовь к физкультуре. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.</p>	
<p>Февраль (4неделя)</p>	<p>Игровые упражнения с ходьбой, прыжками и бегом. (на воздухе) Прыжки. Катание мячей друг другу.</p> <p>Прыжки. Катание мячей друг другу.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивая ловкость, В прыжках на двух ногах и беге врассыпную. Воспитывать смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать умение играть дружно. Закрепить умение прыгать в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.</p>	

Февраль (5 неделя)	Игровые упражнения с прыжками, бегом и на равновесие. (на воздухе) Бросание мяча. Ползание по доске. Бросание мяча. Ползание по скамейке.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие. Воспитывать основы собственной безопасности. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании по доске. Воспитывать вежливость. Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	
Март (1 неделя)	Игровые упражнения с прыжками. Игровые задания с бегом. (на воздухе) Ползание. Ходьба наповышенной опоре. Ползание. Ходьба с перешагиванием через шнуры.	Разучить игровые упражнения с прыжками. Повторить игровые задания с бегом; развивать ловкость в игре с мячом. Воспитывать самостоятельность. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры. Воспитывать любовь к физкультуре.	
Март (2 неделя)	Игровые упражнения с бегом и прыжками. (на воздухе) Равновесие. Прыжки через шнуры. Равновесие. Прыжки в длину с места.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать смелость. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе наповышенной опоре. Воспитывать смелость. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места.	

<p>Март (3 неделя)</p>	<p>Упражнения с бегом, прыжками и равновесием. (на воздухе) Прыжки. Прокатывание мячей. Прыжки. Бросание мяча об пол.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесием. Воспитывать дружелюбие. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать смелость.</p>	
<p>Март (4 неделя)</p>	<p>Игровые упражнения с прыжками и бегом. (на воздухе) Бросание мяча вверх. Ползание по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх. Ползание по доске.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Воспитывать доброжелательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить ползание по доске.</p>	
<p>Апрель (1 неделя)</p>	<p>Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель. (на воздухе) Ползание. Равновесие. Ползание. Равновесие.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель. Воспитывать чувство собственной безопасности. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать самостоятельность.</p>	

<p>Апрель (2 неделя)</p>	<p>Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе) Равновесие. Прыжки через шнуры. Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Повторить ходьбу и бег врассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре. Повторить ходьбу и бег врассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре и спорту.</p>	
<p>Апрель (3 неделя)</p>	<p>Ходьба. Игровые упражнения с бегом и прыжками. (на воздухе) Прыжки. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки. Прокатывание мячей.</p>	<p>Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры: повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать любовь к подвижным играм. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать дружелюбие. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать смелость.</p>	
<p>Апрель (4 неделя)</p>	<p>Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по доске.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Развивать ловкость. Воспитывать самостоятельность. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать желание заниматься спортом. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по доске. Воспитывать культуру поведения.</p>	

Май (1 неделя)	Ходьба и бег враспынную. Прыжки.(на воздухе) Лазание. Равновесие. Лазание. Равновесие.	Повторить ходьбу и бег враспынную с использованием всей площадки. Упражнять в беге, прыжках. Воспитывать доброжелательность. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке. Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по гимнастической стенке. Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость.	
Май (2 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.	
Май (3 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.	
Май (4 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.	

**Календарно-тематическое планирование
(для детей 3 года обучения)
Средняя группа
(3 раз в неделю, продолжительность ООД 20 минут)**

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр.стр. 16	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр.стр. 23	С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр.стр. 26
Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через мячи. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо Перешагивание через бруски с мешочком на голове Ходьба с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. Ходьба «Пингвин»	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте над двух ногами

	ходьбой, ползанием на четвереньках			
Подвижные игры	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
Малоподвижные игры	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37
Основные виды движений	Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. Переползание через препятствие. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	Пролезание через три обруча (прямо, боком). Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. Перелезание с преодолением препятствия. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – веселые ребята»
Малоподвижные игры	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие).</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. Ст. гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. стр.47
Основные виды движений	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>Бег по наклонной доске</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>Мешочек на голове</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>Лазание по гимн.стенке разноименным способом</p>
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки».

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.56
Основные виды движений	Прыжки со скамейки (20см) на мат Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке Перешагивание через бруски, справа и слева от него Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). Метание мешочков вдаль. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии Прыжки с разбега на мат Метание вдаль Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)
Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, составкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. Стр 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске(40см). Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. Попади в обруч (правой и левой) Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису Прыжки в длину с места Метание в цель	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» Метание вдаль	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр.тр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.74
Основные виды движений	Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики Прыжки через скакалку (неподвижную). Прокатывание мяча между кеглями Ползание по пластунски до обозначенного места	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке споворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке Прыжки через бруски правым боком Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	Ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове, руки на поясе. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. Прыжки через скамейку Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»
Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.84
Основные виды движений	Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). Прыжки из обруча в обруч Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики хлопками над головой Метание мешочков в цель правой и левой рукой. Пролезание в обручи Прыжок в высоту с разбега	Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола Ползание по скамейке по-медвежьи Прыжки через шнур двенадцатью в середине одна. Подлезание под дугу	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом Метание в горизонтальную цель Прыжки со скамейки на мат Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр.стр.93
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг Прыжки из обруча в обруч. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой Вис на гимнастической стенке	Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой Пролезание в обруч боком Отбивание мяча одной рукой между кеглями Прыжки в высоту	Ходьба по скамейке спиной вперед Прыжки через скакалку Метание вдаль набивного мяча Ползание по туннелю. Прокатывание обручей друг другу	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Прыжки через длинную
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности				
№ Занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высокоподнимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И..стр.96	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки в длину с разбега). Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ползание по гимнастической скамейке наживоте, подтягиваясь руками, хват с боков. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой,руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке Прыжки через бруски. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о поли ловля двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке наживоте Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом

Перспективное планирование от 4 до 5 лет

Месяц,неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
Сентябрь 1 неделя	Ходьба. Равновесие.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягкомприземлении при подпрыгивании на месте. 2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, неприжимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами. 3. (на воздухе) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной поодному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками 	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 20 (N1).
2 неделя	Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгиванииивверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатываниимяча. 2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствоватьнавыки ходьбы и бега. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, наносках; упражнять в прыжках. 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N4).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 24 (N6).</p>

3 неделя	Прыжки. Равновесие.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур. 2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами. 3. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления 	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 25 (N7).
4 неделя	Ходьба, бег.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках. 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 28 (N10).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 30 (N12).</p>
Октябрь I неделя	Ходьба, прыжки с места.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 2. Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади. 3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 32 (N13).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 33 (N15).</p>

2 неделя	Ходьба, прыжки см	<p>1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>2. Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 34 (N16).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 35 (N18).</p>
5 неделя	Ходьба, прыжки сместа.	<p>1. Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.</p> <p>3. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N22).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 39 (N24).</p>
Ноябрь 1 неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двухногах.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 40 (N25).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 41 (N27).</p>

2 неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу 2. Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади. 3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя. 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 42 (N28).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 44 (N30).</p>
3 неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. 3. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 44 (N31).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 46 (N33).</p>
4 неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе. 2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска предметом на дальность, упражнять в прыжках 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 46 (N34).</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 48 (N36).</p>

<p>Декабрь 1 неделя</p>	<p>Ходьба, лазание</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. 2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину. 3. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 49 (N1).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 50 (N3).</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Прокатывание мячей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 3. Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 51 (N4).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 52 (N6).</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Ходьба, метание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами. 3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 53 (N7).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 55 (N9).</p>

4 неделя	Перестроение, метание.	<p>Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании наживоте; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.</p> <p>3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	Пензулаева Л.И. с. 55 (N10). Пензулаева Л.И. с. 57(N12).
Январь 1 неделя	Ходьба, прокатывание мяча.	<p>Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;</p> <p>Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.</p> <p>3. Повторение игровых упражнений на закрепление.</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 58 (N13).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 60 (N15).</p>
2 неделя	Ходьба, бег.	<p>1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.</p> <p>3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 60 (N16-17).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 61 (N18).</p>
3 неделя	Прокатывание мяча.	<p>1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>3. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 62 (N19-20).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 63 N21</p>

4 неделя	Ползание.	1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча опол и ловля его 2-мя руками.	Пензулаева Л.И. с. 64 (N22-23). Пензулаева Л.И. с. 65 (N24).
Февраль 1 неделя	Лазание.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках. 3. Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)	Пензулаева Л.И. с. 66 (N25-26). Пензулаева Л.И. с. 68 (N27).
2 неделя	Прыжки.	1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. с. 68 (N28-29). Пензулаева Л.И. с. 69 (N30).
3 неделя	Метание.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании начетвереньках 3. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»	Пензулаева Л.И. с. 70 (N31-32). Пензулаева Л.И. с. 71 (N33).
4 неделя	Метание.	1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами. 3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	Пензулаева Л.И. с. 71 (N34-35). Пензулаева Л.И. с. 73 (N36).
Март 1 неделя	Спрыгивания на мягкую поверхность.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, в равновесии и прыжках. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Пензулаева Л.И. с. 73 (N1-2). ензулаева Л.И. с. 74 (N3).

2 неделя	Бег с препятствиями.	<p>1-2. Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку. <p>3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 75 (N4-5).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 77 (N6).</p>
3 неделя	Ходьба, бег.	<p>1-2. Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке. <p>3. Упражнять детей в беге на выносливость,</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге между предметами, - в прыжках на одной ноге попеременно. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 77 (N7-8).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 78 (N9).</p>
4 неделя	Ходьба, бег.	<p>1-2. Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге врассыпную, - с остановкой по сигналу воспитателя, ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках. <p>3. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом,</p> <ul style="list-style-type: none"> - с мячом, в равновесии и в прыжках. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 79 (N10-11).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 80 (N12).</p>
Апрель 1 неделя	Ходьба, бег.	<p>1-2. Упражнять</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге колонной по по- одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 81 (N13-14).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 83 (N15).</p>

2 неделя	Ходьба, бег, прыжки.	1-2. Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места. 3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.	Пензулаева Л.И. с. 83 (N16-17). Пензулаева Л.И. с. 85 (N18).
3 неделя	Ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча.	1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, в ползании на четвереньках. Развивать: - ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. с. 85 (N19-20). Пензулаева Л.И. с. 86 (N21).
4 неделя	Равновесие.	1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге в рассыпную, - в равновесии и прыжках. 3. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. с. 87 (N22-23). Пензулаева Л.И. с. 88 (N24).
Май 1 неделя	Ходьба, прыжки, равновесие.	1-2. Упражнять: - в ходьбе парами, - в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. 3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,	Пензулаева Л.И. с. 89 (N25-26). Пензулаева Л.И. с. 90 (N27).
2 неделя	Ходьба, прыжки, равновесие	1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом. 3. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.	Пензулаева Л.И. с. 90 (N28-29). Пензулаева Л.И. с. 91 (N30).

3 неделя	Ходьба, прыжки, равновесие, метание.	<p>1-2. Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе с высоким подниманием колена; - в беге враспынную; - в ползании по скамейке на животе; - в метании предметов в вертикальную цель. <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 92 (N31-32).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 93 (N33).</p>
4 неделя	Ходьба, прыжки, равновесие, метание.	<p>1-2. Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоре прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>Пензулаева Л.И. с. 93 (N34-35).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 94(N36).</p>

Календарно-тематическое планирование
(для детей 4 года обучения)
Старшая группа
(3 раз в неделю, продолжительность ООД 25 минут)

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, сохраняют равновесие на повышенной опоре, прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	На гимнаст. скамейках	С осенними листочками	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке сперешагиванием (боком приставным шагом). Прыжки с места на мат Перебрасывание ячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) Ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. Метание в горизонтальную цель, в Пролезание в обруч разноименными способами, ползание по шнуру. Ходьба по гимнастической скамейке сперекатыванием перед собой мяча двумя руками, смещочком на голове	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа Перебрасывание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке Прыжки с места вдаль Перебрасывание мяча из одной руки в другую Упражнение «крокодил»
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	Ходьба с выполнением дыхат. упражнения «Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением дыхат. упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
Основные виды движений	Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. Лазание по гимнастической стенке	1 Пролезание через три обруча (прямо, боком). Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. Перелезание с преодолением препятствия. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	Ходьба по узкой скамейке Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед Перебрасывание мяча друг другу на ходу Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	<p>Прыжки через скамейку</p> <p>Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>Бег по наклонной доске</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p>	<p>Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>Прыжки с места на мат, Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	Прыжки из глубокого приседа Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием Метание набивного мяча вдаль Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол Прыжки с разбега на мат Метание в цель Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<p>Ходьба по наклонной доске(40см). Прыжки в длину с места Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги навису Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» Перебрасывание мяча снизу друг другу Кружение парами</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель Пролезание в обруч правым и левым боком</p>
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	Ходьба по скамейке боком приставным шагом Прыжки в длину с разбега Отбивание мяча правой и левой рукой Ползание по пластунскиедо обозначенного места	Ходьба по гимнастической скамейке,перешагивая через набивные мячи. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног Прыжки в высоту	Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке Прыжки через бруски правым боком Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней Перебрасывание набивных мячей	Ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове, руки на поясе. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении Прыжки через скамейку Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ключи»	«У дочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи,рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке сподниманием прямой ноги и хлопка под ней Метание в цель из разных исходных положений Прыжки из обруча в обруч Подлезание в обруч разными способами	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики хлопками над головой Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Ползание на спине по гимнастической скамейке Прыжки на одной ноге через шнур	Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола Ползание по скамейке по-медвежьему Прыжки через шнур двеноги в середине одна.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной Прыжки со скамейки на мат Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной Прыжки на двух ногах вдоль шнура Переброска мячей в шеренгах Вис на гимнастической стенке	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове Пролезание в обруч боком Отбивание мяча одной рукой между кеглями Прыжки через короткую скакалку	Ходьба по скамейке спиной вперед Прыжки в длину с разбега Метание вдаль набивного мяча Прокатывание обручей друг другу	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове. Прыжки в длину с разбега). Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Пребрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Прыжки на одной ноге через скакалку	Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке Прыжки через бруски. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

**Календарно-тематическое планирование
(для детей 4 года обучения)
Старшая группа
(раз в неделю на улице, продолжительность ООД 25 минут)**

Сентябрь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость в беге, глазомер.			
Вводная часть	Построение в шеренгу. Игровое упражнение «Быстро в колонну»	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по сигналу- переход на ходьбу между предметами, бег.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег до 1 мин; ходьба врассыпную.
Основные виды движений	Игровые упражнения: «Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»	Игровые упражнения: «Передай мяч» «Не задень»	Игровые упражнения: «Не попадись» «Мяч о стенку»	Игровые упражнения: «Поймай мяч» «Будь ловким»
Подвижные игры	«Ловишки» с ленточками	«Мы веселые ребята»	«Быстро возьми»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	Ходьба в колонне по одному между предметами.

Октябрь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча (баскетбольный вариант, упражнять в прыжках)	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом, упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, повторить игровое упражнение с прыжками.	Развивать выносливость в беге до 1,5 мин; разучить игру; упражнять в прыжках.
Вводная часть	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба с высоким поднимаем бедра, бег до 1 мин	Построения в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, переход на бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров; бег с перешагиванием через предметы. Бег до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег до 1,5 мин; ходьба враспынную.
Основные виды движений	Игровые упражнения: Отбивание мяча правой и левой рукой на месте; Ведение мяча правой и левой рукой(девочки); Отбивание мяча правой и левой ногой друг другу(мальчики)	Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему»	Игровые упражнения: «Пас друг другу» «Отбей мяч»	Игровые упражнения: «Посадка картофеля» «Попади в корзину»
Подвижные игры	«Не попадись»	«Не попадись»	Эстафета «Будь ловким»	«Ловишки- перебежки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Затейники»

Ноябрь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять в беге, в беге с преодолением препятствий, развивая выносливость, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом, с мячом.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, ходьба с перешагиванием через предметы; бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
Основные виды движений	Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»	Игровые упражнения: «Мяч водящему» «По мостику»	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни не задень»	Игровые упражнения: «Мяч о стенку» Игра «Ловишки -перебежки»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки парами»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Игра малой подвижности «Затейники»	Игра малой подвижности «Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному

Декабрь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять в ходьбе, метании, развивая выносливость, учить выполнять скользящие движения,			
Вводная часть	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом			
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег 1 минуту	Бег 1,5 минуты. Скольжение на ледяных дорожках	Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см). Перелезание через снежный вал	Скольжение на ледяных дорожках. Метание снежков вдаль
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Малоподвижные игры	Ходьба скользящим шагом	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах	Ходьба «Конькобежцы»	Ходьба по разным грунтам

Январь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять в ходьбе, метании, развивая выносливость, учить выполнять скользящие движения,			
Вводная часть	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба враспынную			
Основные виды движений	Скольжение на ледяных дорожках. Метание снежков вдаль	Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. Основные виды движений Прыжки через снежный вал (высота 40 см).	Упражнение «Нагрузи санки» (метание снежков в скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). Прыжки на одной ноге	«Кто дальше бросит снежок». Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке
Подвижные игры	«Кто сделает меньше прыжков»	Сделай фигурку	«Санный поезд»	«Снежки»
Малоподвижные игры	Ходьба по разным грунтам	Ходьба по разным грунтам	Ходьба след в след семенящим шагом	Ходьба по извилистой дорожке

Февраль

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять в ходьбе, метании, развивая выносливость, умение прыгать			
Вводная часть	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям			
Основные виды движений	Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок	Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). Скольжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок
Подвижные игры	«Брось мяч в кольцо»	«Брось мяч в кольцо»	«Брось мяч в кольцо»	«Брось мяч в кольцо»
Малоподвижные игры	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Ходьба и бег по извилистой дорожке

Март

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять в ходьбе, прыжках, метании, развивая выносливость, внимательность			
Вводная часть	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами			
Основные виды движений	Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). Броски городошной биты (постановка ног, замах)	Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м	Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой испрыгивание с нее на двух ногах. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево. Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон)
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кегли»	«Дорожка препятствий»	«Пустое место»
Малоподвижные игры	Ходьба враспынную	Ходьба по извилистой дорожке	Бег враспынную с высоким подниманием коленей	Ходьба в полуприседе

Апрель

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять в ходьбе, прыжках, метании, развивая выносливость, внимательность			
Вводная часть	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки			
Основные виды движений	Игра в городки: дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; команда договаривается, кто будет строить фигуру	Прыжки в длину в прыжковую яму. Игровое упражнение «Отрази волан»	Бег 30 м на скорость. Лазание по гимнастической лестнице по диагонали	Челночный бег 5x10 м. Игровое упражнение «Попади в щит»
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	Свободное завершение занятия	Ходьба «змейкой»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Бег с высоким подниманием коленей

Май

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Диагностика			
Вводная часть	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом			
Основные виды движений	1. Диагностика: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. 2. Строевые упражнения (повороты направо-налево)	1. Диагностика: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две)	1. Диагностика: - метание в цель. 2. Игра в бадминтон	1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м. 2. Игра в футбол
Подвижные игры	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Забрось мяч в кольцо»
Малоподвижные игры	Ходьба по извилистой дорожке	Прыжки через линию на двух ногах боком	Бег с изменением направления	Ходьба строевым шагом

Перспективное планирование от 5 до 6 лет

Месяц, неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
Сентябрь 1,2 неделя	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
3,4 неделя	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
Октябрь 1,2 неделя	«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную , прыжки, перебрасывание мяча.»	- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; -развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч другдругу; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14
3,4 неделя	«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком .Упражнение на равновесие и прыжки»	-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; -продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать любовь к физическому развитию.	Л.И.Пензулаева Стр.23
Ноябрь 1,2 неделя	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; -повторить бег с преодолением препятствий; -развивать координацию движений при перебрасывании мяча; -воспитывать у детей усердность	Л.И.Пензулаева Стр.29
3,4 неделя	«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »	-продолжать учить ходьбе парами; -повторить лазанье в обруч; - развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.34

Декабрь 1,2 неделя	«Ходьба с изменением направления движения, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ; ведение мяча между предметами»	-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; -развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева Стр.41
3,4 неделя	«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя; прыжки»	-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.45
Март 1 неделя	«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»	-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону; -развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед; -упражнять в ползании и переброске мяча; -воспитывать интерес к играм с мячом	Л.И.Пензулаева Стр.50
2 неделя	«Ходьба и бег врассыпную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу врассыпную; -учить ловить мяч; -развивать ловкость и глазомер; -повторить ползание по гимнастической скамейке; -упражнять в сохранении устойчивого равновесия; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.52

3,4 неделя	«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; -развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; -упражнять в прыжках с ноги на ногу; -учить забрасывать мяч в кольцо;	Л.И.Пензулаева Стр.58
3,4 неделя	«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»	- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; -развивать умение перебрасывать мяч друг другу; -повторить задание в равновесии; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.62
Апрель 1 неделя	«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»	-упражнять детей в непрерывном беге; -учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -повторить задания в прыжках и с мячом; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.72
2 неделя	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнур)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»	-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; -разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; -упражнять в прыжках и перебрасывании мяча; -развивать ловкость и глазомер; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.75

3 неделя	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения в рассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»	<ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и рассыпную; - разучить прыжок в высоту с разбега; - развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами; - воспитывать интерес к подвижным играм 	Л.И.Пензулаева Стр.78
4 неделя	«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»	<ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу и бег по кругу; - учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; - развивать прыжки и метание в цель; - воспитывать целеустремленность 	Л.И.Пензулаева Стр.85
Май 1 неделя	«Ходьба и бег между предметами; прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывании обручей»	<ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу и бег между предметами; - разучить прыжки с короткой скакалкой; - развивать и упражнять в прокатывании обручей; - воспитывать любовь к физическому развитию 	Л.И.Пензулаева Стр.87
2 неделя	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; - разучить прыжок в длину с разбега; - развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм 	Л.И.Пензулаева Стр.95
3 неделя	«Ходьба с изменением темпа движения; ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения; - развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; - повторить прыжки между предметами; - воспитывать любовь к физическому развитию 	Л.И.Пензулаева Стр.99.
4 неделя	Диагностическая обследование	- выявление умений и навыков	

Календарно-тематическое планирование
(для детей 5 года обучения)
Подготовительная к школе группа
(3 раз в неделю, продолжительность ООД 30 минут)

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастич. скамейках	С осенними листочками	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке сперешагиванием (боком приставным шагом). Прыжки с места на Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) .Ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа Перебрасывание мяча через сетку. Ходьба по гимнастической скамейке, приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки Прыжки через скакалку свращением перед собой	Ползание по гимнастической скамейке наживоте с подтягиванием руками Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке Прыжки с места вдаль Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Упражнение «крокодил»
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	«Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
Основные виды движений	Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. . Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. Лазание по гимн стенке	Пролезание через трибруча (прямо, боком). Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. Перелезание с преодолением препятствия. Ходьба по скамейке, на середине порог, перешагивание через мяч	Ходьба по узкой скамейке Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу на ходу. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	Прыжки через скамейку Ведение мяча с продвижением вперед Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч Бег по наклонной доске	Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе Прыжки с места на мат, Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками Спрыгивание со скамейки на мат. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослыми детям				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	Прыжки из глубокого приседа Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием Метание набивного мяча вдаль Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол Прыжки с разбега на мат Метание в цель Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине
Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<p>Ходьба по наклонной доске(40см). Прыжки в длину с места Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой). Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги навису Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине). Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» Перебрасывание мяча снизу друг другу Кружение парами</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель Пролезание в обруч правым и левым боком</p>
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	Ходьба по скамейке боком приставным шагом Прыжки в длину с разбега Отбивание мяча правой и левой рукой Ползание по пластунскиедо обозначенного места	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ползание по гимнастической скамейке наживоте, подтягиваясь руками, хват с боков. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения руки ног Прыжки в высоту	Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке Прыжки через бруски правым боком Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней Пребрасывание набивных мячей	Ходьба по гимнастической скамейке смещочком на голове, руки на поясе. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении Прыжки через скамейку Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

Март

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги ихлопка под ней Метание в цель из разных исходных положений Прыжки из обруча в обруч Подлезание в обруч разными способами	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики схлопками над головой Пребрасывание мяча друг другу из-за головы. Ползание на спине по гимнастической скамейке Прыжки на одной ноге через шнур	Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой Пребрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола Ползание по скамейке по-медвежьи Прыжки через шнур двеноги в середине одна.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной Прыжки со скамейки на мат Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной Прыжки на двух ногах вдоль шнура Переброска мячей в шеренгах Вис на гимнастической стенке	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове Пролезание в обруч боком Отбивание мяча одной рукой между кеглями Прыжки через короткую скакалку	Ходьба по скамейке спиной вперед Прыжки в длину разбега Метание вдаль набивного мяча Прокатывание обручей друг другу	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

Май

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове. Прыжки в длину с разбега). Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Прыжки на одной ноге через скакалку	Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке Прыжки через бруски. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Метки стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

Календарно-тематическое планирование

(для детей 5 года обучения)

Подготовительная к школе группа

(раз в неделю на улице, продолжительность ООД 30 минут)

Сентябрь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прока- тывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред- метами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
Вводная часть	Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. продолжительный бег (до одной минуты). Построение в круг.
Основные виды движений	1. «Ловкие ребята». 2. «Пингвины». 3. «Догони свою пару».	1. «Быстро встань в колонну!» 2. «Прокати обруч».	1. «Быстро передай» 2. «Пройди — не задень»	1. «Прыжки по кругу» 2. «Провели мяч» 3. «Круговая лапта»
Подвижные игры	«Не попадись»	«Совушка»	«Совушка»	«Не попадись»
Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Игра «Великаны и гномы»	Игра «Летает — не летает»	Игра «Фигуры»

Октябрь

№ занятия	1	2	3	4	5
Задачи	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному).
Основные виды движений	1. «Перебрось — поймай» 2. «Не попадись»	1. «Кто самый меткий?» 2. «Перепрыгни — не задень»	1. «Успей выбежать» 2. «Мяч водящему»	1. «Лягушки» 2. «Не попадись»	1. Передача мяча по кругу 2. «Не задень»
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками».	«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками».	«Не оставайся на полу»
Малоподвижные игры	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра «Эхо»	Игра малой подвижности «Затейники»

Ноябрь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход площадки; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег врассыпную.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1. «Мяч о стенку» 2. «Будь ловким»	1. Передача мяча по кругу 2. «Не задень»	1. Передача мяча в колоннах.	1. «Передай мяч» 2. «С кочки на кочку»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«По местам».	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Затейники»	Игра малой подвижности «Затейники»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей.

Декабрь

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановкой по сигналам «Аист», «Лягушки», «Заяц». Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты)	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться. На сигнал «Бабочки!» бег враспынную	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе
Основные виды движений	1. «Пройди — не задень» 2. «Пас на ходу» 3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1. «Пройди — не урони» 2. «Из кружка в кружок»	1. «Пас на ходу» 2. «Кто быстрее» 3. «Пройди — не урони»	1. «Точный пас» 2. «Кто дальше бросит?» 3. «По дорожке проскользи».
Подвижные игры	«Совушка»	Игровое упражнение «Стой!»	«Лягушки и цапля»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному

Январь

№ занятия	2	3	4
Задачи	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках.	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
Вводная часть	Игровое упражнение «Снежная королева».	Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную.
Основные виды движений	1. «Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки»	1. «Кто быстрее» 2. Катание друг друга на санках	1. «По ледяной дорожке» 2. «По местам» 3. «Поезд»
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Два Мороза»	Игровое упражнение «Стой!»
Малоподвижные игры	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Ходьба в колонне по одному между снежками	Ходьба в колонне по одному между снежками

Февраль

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
Вводная часть	«Быстро по местам»	Игра «Фигуры»	«Снежинки»	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»
Основные виды движений	1. «Точная подача» 2. «Попрыгунчики»	1. «Гонки санок» 2. «Кто быстрее»	1. «Гонка санок» 2. «Загони снежок».	«Не попадись»
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Лягушки и цапля»	«По местам».	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Игра «Затейники»	Игра «Карусель»	Игра «Белые медведи»

Март

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
Вводная часть	«Бегуны»	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	«Кто скорее до мяча»	Игровое упражнение «Салки — перебежки»
Основные виды движений	1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку»	Игра «Охотники и утки»	1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	1. «Передача мяча в колонне»
Подвижные игры	«Совушка»		«Горелки»	Игра «Удочка» (с прыжками)
Малоподвижные игры	Игра малой подвижности	Игра «Тихо — громко»	Игра «Эхо»	Игра «Горелки»

Апрель

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Игровое задание «Слушай сигнал»	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному, «Перебежки».	Ходьба в колонне по одному с заданием; ходьба и бег враспынную
Основные виды движений	1. «Перешагни — не задень» 2. «С кочки на кочку»	1. «Пас ногой» 2. «Пингвины»	1. «Пройди — не задень» 2. «Кто дальше прыгнет» 3. «Пас ногой» 4. «Поймай мяч»	1. «Передача мяча в колонне» 2. «Лягушки в болоте»
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Тихо — громко»	«Горелки»
Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

Май

№ занятия	1	2	3	4
Задачи	Упражнять детей в продолжительном беге; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	«По местам» - игровое задание.

	(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.		
Основные виды движений	1. «Пас на ходу» 2. «Брось — поймай»	1. «Ловкие прыгуны» 2. «Проведи мяч» 3. «Пас друг другу»	1. «Мяч водящему» 2. «Кто скорее до кегли»	1. «Кто быстрее» 2. «Пас ногой» 3. «Кто выше прыгнет»
Подвижные игры	Прыжки через короткую скакалку	Игра «Мышеловка»	«Горелки»	«Не оставайся на земле»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей

Перспективное планирование

Месяц, неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
Сентябрь 1 неделя	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
2, 3 неделя	«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную, прыжки, перебрасывание мяча»	- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; -развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14
4 неделя	«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»	-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; -продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать любовь к физическому развитию.	Л.И.Пензулаева Стр.23
Октябрь 1, 2 неделя	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	-разучить поворот по сигналу воспитателя вовремя ходьбы в колонне по одному; -повторить бег с преодолением препятствий; -развивать координацию движений при перебрасывании мяча; -воспитывать у детей усердность	Л.И.Пензулаева Стр.29
3,4 неделя	«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »	-продолжать учить ходьбе парами; -повторить лазанье в обруч; - развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.34

Ноябрь 1, 2 неделя	«Ходьба с изменением направления движения, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ; ведение мяча между предметами»	-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; -развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева Стр.41
3,4 неделя	«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя; прыжки»	-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.45
Декабрь 1, 2 неделя	«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»	-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону; -развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед; -упражнять в ползании и переброске мяча; -воспитывать интерес к играм с мячом	Л.И.Пензулаева Стр.50
3,4 неделя	«Ходьба и бег враспынную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу враспынную; -учить ловить мяч; -развивать ловкость и глазомер; -повторить ползание по гимнастической скамейке; -упражнять в сохранении устойчивого равновесия; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.52

Январь 1, 2 неделя	«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; -развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; -упражнять в прыжках с ноги на ногу; -учить забрасывать мяч в кольцо;	Л.И.Пензулаева Стр.58
3,4 неделя	«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»	- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; -развивать умение перебрасывать мяч друг другу; -повторить задание в равновесии; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.62
Февраль 1, 2 неделя	«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»	-упражнять детей в непрерывном беге; -учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -повторить задания в прыжках и с мячом; воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.72
3,4 неделя	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»	-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; -разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; -упражнять в прыжках и перебрасывании мяча; -развивать ловкость и глазомер; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.75

Март 1, 2 неделя	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения в рассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»	- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и рассыпную; -разучить прыжок в высоту с разбега; -развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами; - воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева Стр.78
3,4 неделя	«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»	-повторить ходьбу и бег по кругу; -учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; -развивать прыжки и метание в цель; - воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.85
Апрель 1, 2 неделя	«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей»	-повторить ходьбу и бег7 между предметами; -разучить прыжки с короткой скакалкой; -развивать и упражнять в прокатывании обручей; - воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.87
3,4 неделя	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием черезпредметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»	-упражнять детей ходьбе и беге в колонне поодному с перешагиванием через предметы; -разучить прыжок в длину с разбега; -развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева Стр.95
Май 1, 2 неделя	«Ходьба с изменением темпа движения;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»	-продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения; -развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; -повторить прыжки между предметами; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.99.
3,4 неделя	Диагностическая обследование	выявление умений и навыков	

Литература:

1. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет. ФГОС. С. Теплюк Мозаика-Синтез, 2016.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: МозаикаСинтез, 2016 (все возрастные группы)

