

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом ГБДОУ
детский сад №4 Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2019 №1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад № 4
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 № 108-Д
Заведующий ГБДОУ
А.З. Горчакова А.З. Горчакова

Рабочая программа

инструктора по физической культуре Трифоновой Анны Борисовны

Группы:

- компенсирующей направленности для детей в возрасте до 3 лет
- компенсирующей направленности для детей от 3 до 7 лет
- общеразвивающей направленности для детей в возрасте от 2 до 7 лет

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №4 комбинированного вида
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

**Санкт-Петербург
2019 год**

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре

| <i>Наименование раздела</i> | Ст р. |
|---|----------|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации РП | 3 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию РП | 4 |
| 1.4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей данной возрастной группы физической культуре | 5 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения детьми РП | 6 |
| 1.6. Квалифицированная педагогическая диагностика физического развития (для инструктора по физизо) | 7 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в реализуемой образовательной области | 8 |
| Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 2до 3 лет | 8 |
| Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 3до 4 лет | 9 |
| Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 4до 5 лет | 10 |
| Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 5до 6 лет | 10 |
| Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 6до 7 лет | 11 |
| 2.2. Содержание коррекционно-развивающей работы по освоению детьми с ограниченными возможностями здоровья образовательных областей | 12 |
| 2.3. Комплексно-тематическое планирование по реализуемым образовательным областям | 13 |
| 2.4. Вариативные формы, методы и средства, используемые для реализации образовательных областей | 13 |
| 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы | 14 |
| 2.6. Организация взаимодействия с семьями воспитанников | 15 |
| 2.7. Организация взаимодействия с педагогами и специалистами по реализации РП | 16 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. Циклограмма образовательной деятельности | 17 |
| 3.2. Расписание непрерывной образовательной деятельности на неделю, образовательная нагрузка на неделю по возрастным группам | 18 |
| 3.3. Психолого-педагогические условия образования воспитанников с ОВЗ | 18 |
| 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, проводимых по возрастным группам | 19 |
| 3.5. Условия реализации программы: | 20 |
| 3.5.1 - Программно-методическое обеспечение педагогического процесса | 20 |
| 3.5.2 - Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (планирование и оснащение РППС) | 21 |
| 3.6. Описание особых условий для образования воспитанников с ОВЗ | 24 |
| 3.7. Особенности образовательного процесса в летний период, другие условия | 24 |
| IV. ПРИЛОЖЕНИЕ | 26 |
| 1. Учебный план | |
| 2. Организации развивающей предметно- пространстве среды | |
| 3. Режим двигательной активности | |
| 4. Комплексно –тематическое планирование по группам | |
| 5. | |

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа группы разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 4 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга, утвержденной приказом от 30.08.2019 № 108-Д;

- Адаптированных образовательных программ дошкольного образования (далее АОП ДО) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ, образовательная организация), утвержденной приказом от 30.08.2019 № 108-Д, самостоятельно разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями.

Рабочая программа разработана на период 2019 – 2020 учебного года (с 02.09.2019 по 31.08.2020 года) и составлена с учётом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

Программа разработана в соответствии с законами РФ

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

с документами Министерства образования и науки РФ

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»

с документами Федеральных служб

- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

с региональными документами

- Стратегией развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 «Петербургская Школа 2020»;

с локальными документами

- Уставом государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации РП

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в ГБДОУ заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педпроцесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи, поставленные нашим ГБДОУ и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми:

Построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

2. Работа с педагогами:

Повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с семьей:

• осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Предметно-развивающая среда:

• организация развивающей предметно-пространственной среды, стимулирующей развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию РП

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами

(сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Основные из этих принципов:

- всестороннее гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

- Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

- Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима.

- Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших.

- Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.

- Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительно-го восприятия с мышлением.

- Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

- Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания.

- Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания.

- Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

- Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

В ГБДОУ используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельно-го упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей

психофизиологического развития детей данной возрастной группы по физическому развитию

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников групп различной направленности по образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

| № | Наименование группы | Ладушки | Непоседы | Капельки | Лучики | Радуга | Искорки | Почему чки | |
|---|-----------------------------------|---------|----------|----------|--------|--------|---------|------------|----|
| 1 | Возрастные особенности | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 3-8 | 3-8 | 5-6 | 6-7 | |
| 2 | Наполняемость | 20 | 23 | 24 | 8 | 5 | 12 | 29 | |
| 3 | Гендерные особенности: | м | 10 | 13 | 16 | 5 | 2 | 7 | 10 |
| | | д | 10 | 10 | 18 | 3 | 3 | 5 | 19 |
| 4 | Распределение по группам здоровья | 1гр | 4 | 8 | 3 | | | 4 | 5 |
| | | 2гр | 13 | 15 | 16 | | | 3 | 20 |
| | | 3гр | 5 | | 5 | | 1 | 5 | 4 |
| | | 4гр | | | | 6 | 2 | | |
| | | 5гр | | | | 2 | 2 | | |

1.5 Планируемые результаты освоения детьми РП (для конкретной возрастной группы)

Планируемые результаты освоения детьми РП (по возрастным группам)

Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы определяются в соответствии с реализуемой ОП ДО (АОП ДО)

- **Первая младшая группа общеразвивающей направленности «Ладушки»:**

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- **Вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Непоседы»:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- **Средняя группа общеразвивающей направленности «Капельки»:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и

физическом совершенствовании.

Старшая группа компенсирующей направленности «Искорки»:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа общеразвивающей направленности «Почемучки»:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения АОО ДО детьми с ограниченными возможностями здоровья группы компенсирующей «Радуга», «Лучики»

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни развития. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы ГБДОУ, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка

- У ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями развита крупная и мелкая моторика;
- Ребенок подвижен и вынослив в соответствии с уровнем его психофизического развития
- Ребенок в соответствии с его индивидуальными возможностями владеет основными движениями. В соответствии с уровнем его психофизического развития контролирует свои движения и управляет ими.
- У ребенка в соответствии индивидуальными возможностями сформированы начальные представления некоторых видов спорта
- Ребенок в соответствии с его образовательными потребностями и индивидуальными возможностями овладел подвижными играми с правилами.
- Ребенок в соответствии с его образовательными потребностями и индивидуальными возможностями владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

1.6. Квалифицированная педагогическая диагностика физического развития

2 раза в год (сентябрь, апрель-май) проводится оценка индивидуального развития воспитанников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности по физическому развитию

Инструментарий для педагогической диагностики - журналы наблюдений детского развития (дошкольный возраст) - раздел «Физическое развитие», фиксация результатов наблюдений на физкультурных занятиях.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуального плана развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Журнал наблюдения и оценки развития (мониторинг освоения ООП ДО)

Ребенок _____ группа _____ пол _____

Воспитатели: _____

Уровни показателей : Р- в развитии; П – при умеренной поддержке;

С– самостоятельно;

| | Критерии развития | Этапы наблюдений | |
|----|-------------------|------------------|----|
| | | I | II |
| 1. | 2-3 года | | |
| 2. | 3-4 года | | |
| 3. | 4-5 лет | | |
| 4. | 5-6 лет | | |

2. Содержательный раздел рабочей программы

Данный раздел программы выстроен на основе реализуемой программы ОПДО (АОП ДО)

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в реализуемой образовательной области

Содержание работы с детьми по образовательной области физическая культура: Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучи

| возраст | Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни |
|----------|--|
| 2-3 года | <p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не года наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать</p> |

| | |
|------------------------|---|
| <p>3-4 года</p> | <p>зернышки и попить водичку, как цыплята.).</p> <p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p> |
| <p>4-5 лет</p> | <p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о</p> |

| | |
|-----------------------|---|
| | <p>здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма</p> <p>. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> |
| <p>5-6 лет</p> | <p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> |

| | |
|-----------------------|---|
| | <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> |
| <p>6-7 лет</p> | <p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, Физическая культура. предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности</p> |

| |
|--|
| <p>ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p> |
|--|

2.2. Содержание коррекционно-развивающей работы по освоению детьми с ограниченными возможностями здоровья образовательных областей

В работе по физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья помимо образовательных задач решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре. Физическое развитие тесно связано с формированием навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков, с эмоциональным и музыкальным развитием детей.

| Содержание образовательной деятельности с детьми с тяжёлыми нарушениями речи | |
|---|--|
| Младший дошкольный возраст(3года 5лет) | Старший дошкольный возраст(6 – 8 лет) |
| <p>Появление эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения, желания участвовать в них. Формирование навыков элементарной ориентировки в пространстве координации, мышечной выносливости. Развитие двигательной памяти и зрительного внимания. Обучение детей правильному динамическому и статистическому дыханию. Развитие силы, объёма, точности, пластичности и выразительности движений. Развитие ручной моторики. Профилактика и коррекция плоскостопия</p> | <p>Формирование осознанного понимания необходимости здорового образа жизни Сохранение правильной осанки в различных видах движения. Развитие и коррекция зрительно-моторной Развитие двигательной памяти. Развитие необходимого уровня слухо-моторной и зрительно-моторной координации движений. Формирование навыков контроля равновесия. Обучение детей разным видам бега, прыжкам Формирование умения ловить и метать мяч. Развитие творчества и инициативы детей при выполнении движений</p> |
| Содержание образовательной деятельности с детьми с интеллектуальной недостаточностью | |
| <p>Развитие интереса детей к движениям и потребности в двигательной активности Формирование положительного отношения к подвижным играм. Обучение детей основным видам движений(ходьбе, бегу, прыжкам, ползанию).В процессе игр и игровых упражнений развитие у детей выразительность движений.</p> | <p>Развитие самостоятельной двигательной активности детей. Развитие у детей чувства ритма. Развитие у детей умения ходить, ползать, бегать в заданном темпе. Развитие координации движений. Формирование умения выполнять серию движений под музыку. Развитие двигательной памяти детей. Совершенствование выразительности в Движениях.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Формирование представлений о собственном теле, ориентировке в пространстве. Развитие координации движений рук, кистей и пальцев рук, рук и ног. Обучение детей выполнению серии движений под музыку</p> <p>Поддержка и поощрение стремления детей к проявлению самостоятельности при выполнении гигиенических процедур</p> <p>Ознакомление детей с предметами бытового назначения, которые необходимы для гигиены и сохранения здоровья</p> <p>Обучение детей безопасным движениям, важным для сохранения здоровья</p> <p>Воспитание у детей опрятности, культуры еды. Проведение с детьми игровых закаливающих процедур. Поддержание положительного эмоционального настроения у детей</p> | <p>Закрепление пространственных представлений и ориентировок</p> <p>Развитие умения взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений. Закрепление у детей понимания и умения соблюдать правила в подвижных играх.</p> <p>Развитие речевой активности детей. Профилактика и коррекция плоскостопия. Развитие у детей умения узнавать и называть предметы бытового назначения.</p> <p>Обогащение опыта использования детьми предметов домашнего обихода, личной гигиены, предметов бытового назначения</p> <p>Воспитание опрятности, культуры еды</p> <p>Ознакомление детей с нормами гигиены и здорового образа жизни на основе игровых сюжетов. в игровой форме закаливающих процедур. Регуляция психического состояния детей, поддержка положительного эмоционального настроения</p> |
|---|---|

2.3. Комплексно-тематическое планирование по реализуемым образовательным областям (приложение 2)

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-

оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

Формы, методы и средства реализации программы

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | | самостоятельная деятельность детей | образовательная деятельность в семье |
|--|---|--|---|
| непосредственно образовательная деятельность | образовательная деятельность в режимных моментах | | |
| Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные. | Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. | Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна. |

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации); тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. слушание музыкальных произведений;

Практические:

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений

Режим двигательной активности в ДОУ.

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10. (Приложение)

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы и направления поддержки детской инициативы

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

Способы поддержки инициативы детей:

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

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

Модель образовательного процесса по реализации приоритетным образовательным областям

| | |
|-------------------------|--|
| Образовательные области | 1-ая и 2-ая половина дня |
| Физическое развитие | Прием детей на воздухе в теплое и сухое время года; Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты); Гигиенические процедуры; Закаливание (облегченная форма одежды, солнечные ванны в летнее время года, воздушные ванны) Физкультурные занятия; Физкультминутки (на занятиях познавательного и художественно-эстетического циклов); Прогулка (подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность) |

2.6. Организация взаимодействия с семьями воспитанников

(в соответствии с перспективным планированием образовательной деятельности)

| | Информационная открытость | Родительские собрания, консультации | Открытые мероприятия |
|-----------------|--|--|---|
| сентябрь | Оформление информационных уголков График работы Расписание занятий Утверждение индивидуальных маршрутов для детей с ОВЗ Информация на сайт (по мере проведения мероприятий) | Правила Д.С(Физкультурного зала) Чтобы занятие было в радость(Форма, для занятий физкультурой) Какая коррекционная работа проводится с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии | Праздник встречи: «Мы семья и мы друзья». Пробег : «Испытай себя Физкультурный досуг: |
| октябрь | Оформление информационных уголков Памятка для родителей «Играем вместе» (Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей) Информация на сайт Игры, которые лечат | Выбор спортивной секции •Как обеспечить ребенку хороший старт двигательной игровой деятельности в семье. •Картотека подвижных игр с умеренной нагрузкой | Физкультурный досуг: «Первые Олимпийские Игры» Семейный досуг Веселые старты |
| ноябрь | Оформление информационных уголков Памятка для родителей: «Правила, которые помогут сформировать основы рационального питания» Информация на сайт | •Правильное питание – залог здоровья. Создание книги Д.С Рецепты здоровья | Физкультурный досуг: « Путешествие в страну Здоровья» Районные соревнования Вместе с мамой вместе с папой. Физкультурный «Как звери Осень провожали |
| декабрь | Оформление информационных уголков Дыхательная гимнастика для здоровья (Комплекс упражнений) Детский травматизм и его профилактика. Информация на сайт | Дыхательная гимнастика для здоровья(Комплекс упражнений) •Картотека подвижных игр с тонизирующей нагрузкой | Новогодний утренник Физкультурный досуг Зимние забавы Конкурс Зимних построек |
| январь | Оформление информационных уголков Основы безопасности жизнедеятельности детей «Огонь друг, огонь – враг» «Улица, дорога, транспорт». «Ребенок и природа». Информация на сайт | Основы безопасности жизнедеятельности детей • «Огонь друг, огонь – враг» «Улица, дорога, транспорт». «Ребенок и природа». | •Роль воспитателя в профилактике плоскостопия и патологической осанки у детей. Детский травматизм и его профилактика. |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|---|
| фе вр ал ь | Оформление информационных уголков Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети) | •Роль воспитателя в профилактике плоскостопия и патологической осанки у детей. Детский травматизм и его профилактика. | Районные соревнования Спортивный праздник Посвященный дню защитника отечества |
| ма рт | Оформление информационных уголков Мир движений мальчиков и девочек(двигательные предпочтения)Информация на сайт | Мир движений мальчиков и девочек (двигательные предпочтения) •Картотека подвижных игр с тренирующей нагрузкой | Физкультурный досуг Мамины помощники Праздник мам Районные соревнования |
| ап ре ль | Оформление информационных уголков Подвижные игры на улице в весенне – летний период Информация на сайт | • Подвижные игры на улице весеннее – летний период и обучение старших дошкольников подвижным играм с элементами спорта | Неделя не скучного здоровья Физкультурный досуг Районные соревнования Физкультурный досуг Солнце воздух и вода наши лучшие друзья |
| ма й | Оформление информационных уголков. Информация на сайт | Физическая готовность к школе. Выносной материал для развития. Физических умений ребенка в летний период | Физкультурный досуг «Есть такая профессия» |

2.7. Организация взаимодействия с педагогами группы (групп) по реализации РП

| 5. Работа с специалистами и педагогами | | | |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду. | в течение года | Инструктор по физической культуре |
| 2 | С детьми в целях развития физических качеств | в течение года | |
| 3 | совершенствования ОДА. | Сентябрь-ноябрь, апрель-май | Инструктор по физической культуре |
| 4 | Обсуждение результатов мониторинга и диагностики. | В течении года | |
| 5 | Рекомендации по индивидуальной работе | В течении года | Инструктор по физо |
| | Консультации. | | |

3. Организационный раздел рабочей программы деятельности

3.1. Циклограмма образовательной

| дни недели | занятия с детьми | | методическая работа/организационная работа | работа с семьями воспитанников |
|--------------------------------|---|----------------------------|---|-------------------------------------|
| | подгрупповые | индивидуальные | | |
| Понедельник 8.00-15.0(6,5ч) | 8.00- 8.30 (зарядка) 09.00 - 09.15 09.25 – 09.40 09.45 -10.05 10.15 –10.35 12.05 - 12.35 | | организационная деятельность: 9.15-9.25; 9.40-9.45; 10.05-10.15; 10.35-12.05 (уборка зала, проветривание, подготовка к занятиям на улице) 12.35 -13.00 (уборка оборудования с улицы) 13.00-14.30 моделирование РППС 14.30-15.00 уборка и подготовка зала | 8.30-09.00 консультирование семьи. |
| Вторник 8.00-16.00 (8ч) | 8.00- 8.30(зарядка) 09.00 - 09.25 09.30 – 09.55 10.00 -10.30 10.40 –11.10 11.15 -11.30 | 11.30-12.00 15.00-15.30 | организационная деятельность: 9.25-9.30; 9.55-10.00; 10.30-10.40; 11.10-11.15; 12.00-12.10; 15.30-15.40; 12.10 -12.30 (уборка зала, оборудования с улицы) 12.30-15.00 (подготовка к праздникам и досугам к родительским собраниям , ремонт и изготовление пособий, картотек, консультации для педагогов, проветривание) 15.40-16.00 уборка и подготовка зала | 8.30-09.00 консультирование семьи. |
| Среда 8.00-16.00 (8ч) | 8.00- 8.30(зарядка) 09.00 - 09.15 09.25 – 09.40 09.45 -10.05 10.15 –10.35 11.50 -12.15 | 15.00-15.30 | организационная деятельность: 9.15-9.25; 9.40-9.45; 10.05-10.15; 10.35-11.50 (уборка зала, проветривание подготовка к занятиям на улице) 12.15-15.00 (подготовка к праздникам и досугам, к родительским собраниям, ремонт и изготовление пособий, картотек, консультации для педагогов, проветривание) 15.40-16.00 уборка и подготовка зала | 8.30-09.00 консультирование семьи.. |
| Четверг 8.00-16.00 (8ч) | 8.00- 8.30(зарядка) 15.00-16.00 проведение досуга по плану. | 11.00-12.00 | 12.00-12.30 (проветривание) 12.30-15.00 (подготовка к праздникам и досугам, к родительским собраниям , ремонт и изготовление пособий, картотек, консультации для педагогов) | 09.00-10.00 консультирование семьи. |
| Пятница 8.00-15.00 (7) | 8.00- 8.30(зарядка) 09.00 - 09.25 09.30 – 09.55 10.00 -10.30 10.40 –11.10 | 11.15 -11.30 | организационная деятельность: 9.25-9.30; 9.55-10.00; 10.30-10.40; 11.10-11.15; 11.45-12.00 (уборка зала, проветривание) 12.00-15.00 (моделирование РППС) | 8.30-09.00 консультирование семьи. |
| 37.5ч | | | | |

3.2.Расписание непрерывной образовательной деятельности на неделю, образовательная нагрузка на неделю по возрастным группам

| 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада | | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|--------------------|
| Формы организации | Младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10 минут | Ежедневно 10 минут |
| 1.2 Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1.3. Игры и физические упражнения на улице | Ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут | Ежедневно 15-20 минут | Ежедневно 20-30 минут |
| 1.4 Закаливающие процедуры | Ежедневно после сна | | | |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | | | | |
| 1.6. Занятия на тренажерах, Спортивные упражнения | 1-2 раза в неделю 15-20 минут | 1-2 раза в неделю 20-25 минут | 1-2 раза в неделю 25-30 минут | 1-2 раза в неделю 25-30 минут |
| 2. Физкультурные занятия | | | | |
| 2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 20 минут | 3 раза в неделю по 25 минут | 3 раза в неделю По 30 минут |
| 2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | - | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| 3. Спортивный досуг | | | | |
| 3.1 Самостоятельная Двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2 Спортивные праздники | - | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц | | |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал | | | |

3.3. Психолого-педагогические условия образования воспитанников с ОВЗ

Программой предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Она позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально-личностное и социально-коммуникативное развитие.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников. Для каждой возрастной группы предложено оптимальное сочетание самостоятельной, индивидуальной и совместной деятельности, сбалансированное чередование специально организованной и нерегламентированной образовательной деятельности; свободное время для игр и отдыха детей выделено и в первой, и во второй половинах дня.

Одним из важнейших условий реализации программы является создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации детей и индивидуализации образовательного процесса.

В Программе учитываются индивидуальные особенности и потребности детей с ОВЗ, связанные с состоянием их здоровья и определяющие особые условия получения образования, а также учитываются возможности освоения ребенком с ограниченными возможностями здоровья Программы на разных этапах ее реализации.

Программа построена на принципе гуманно-личностного отношения к ребенку и позволяет обеспечить развивающее обучение дошкольников, формирование базовых основ культуры личности

детей, всестороннее развитие интеллектуально-волевых качеств, дает возможность сформировать у детей все психические процессы.

Программа реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, восприятия художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирования, изобразительной, музыкальной и двигательной.

Основой Программы является создание оптимальных условий для коррекционной и образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с ОВЗ. Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей и образовательной деятельности в коррекционных группах с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, проводимых по возрастным группам

Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников на 2018-2019 учебный год

| Месяц | 1 младшая | 2 младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
|-----------------|--|-------------------------------|----------------------------------|---------------------|--|
| Сентябрь | День Знаний | | | День Знаний | |
| Октябрь | По неизведанным дорожкам | Кошкин Дом | Кошкин Дом | Приключения Огонька | Юные пожарные |
| Ноябрь | Кот Мурлыка весельчак пригласил к себе ребят | В гости к нам пришел Петрушка | Готовимся к зиме | Веселый старты | Веселый старты |
| Декабрь | Путешествие в зимнюю сказочную страну | В гости к елочке | Новогодний праздник | | |
| Январь | Встреча со снеговиком | Путешествие в зимний лес | Такие разные мячи | | День Спасибо (11 января) |
| Февраль | В зимнем лесу | Поздравляем наших пап | Веселые старты к 23 февраля | | 23 февраля праздник пап Спортивные танцы |
| Март | Поиграем вместе с мамой | | Веселые старты с «А ну ка, мамы» | | |

| | | |
|---------------|---------------------------------------|---|
| Апрель | Приключения колобка | День здоровья «Неделя нескучного здоровья» |
| Май | Все мы за год подросли | День Семьи (15 мая) |
| Июнь | День защиты детей | |
| Июль | Летний музыкально-спортивный праздник | |

3.5. Условия реализации программы:

3.5.1 Программно-методическое обеспечение педагогического процесса

| Образовательные программы дошкольного образования | | Педагогические технологии и пособия |
|---|---|---|
| основные | Парциальные | |
| <p>Проект примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», авторы Н.В. Веракса, Т.С. Комарова, М.В. Васильева. Издательство МОЗАИКАСИНТ ЕЗ Москва, 2014</p> | <p>«Здоровье» В.Г.Алямовская Н.Новгород 1993 год Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Авдеева Н.Н., Князева О.Л. М.: Просвещение, 2007</p> | <p>Л. И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста» – М.: Владос, 2002 Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002 Коротков И.М. Подвижные игры детей, М., 1987 Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999. М.Д. Маханева. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. Н.С. Галицына. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Владос, 2003. А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999. Григорьева Г.Г., Кроха - Методические рекомендации к программе воспитания и развития детей раннего возраста в условиях дошкольных учреждений, Григорьева Г.Г., Кочетова Н.П., Сергеева Д.В. и др. Кроха. Методические рекомендации к программе воспитания и развития детей раннего возраста в условиях дошкольных учреждений, В.Н. Зимонина. Программно-методическое пособие «Расту</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>здоровым». – М.: «Владос», 2002.</p> <p>М.Л.Лазарев. Программа «Здравствуй» – М.: «Академия здоровья», 1997</p> <p>Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка, М., 1997</p> <p>Л.В. Баль, В.В. Ветрова. Букварь здоровья. – М.: Эксмо, 1995.</p> <p>Г.Зайцев. Уроки Мойдодыра. – СПб.: Акцидент, 1997.</p> <p>С.А. Насонкина. Уроки этикета. – СПб.: Акцидент, 1996.</p> <p>Уроки здоровья /Под ред. С.М.Чечельницкой.</p> <p>В.Г. Алямовская. Как воспитать здорового ребенка. – М.: linka-press, 1993.</p> <p>М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка. – М.: Аркти, 1997.</p> <p>Л.В. Кочеткова. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада. – М.: МДО, 1999.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду /Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</p> |
|--|--|--|

3.5.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (планирование и оснащение РППС)

Организация предметно-развивающей среды (Приложение 2)

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием

Создание развивающей предметно - пространственной среды

| | Вторая младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
|--|---|--|---|---|
| с е н т я б р ь | Кукла, мишка для выполнения заданий. Осенние листочки для ОРУ. Ориентиры: цветные квадраты, линии или мелкие предметы (кружки, треугольники). | Осенние листочки, платочки, для ОРУ. Платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные другого). Рули (кольцеброс) для подвижных игр. Маска | Игрушка для выполнения упражнений. Осенние листочки для ОРУ. Атрибуты к п/и «Удочка | Колокольчики, считалки для подвижных игр. Атрибуты к п/и «Удочка». Осенние листочки для ОРУ |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | Погремушки для ОРУ. Маска кота для подвижной игры «Кот и воробышки». | медведя для подвижной игры | | |
| о к т я б р ь | Зайчик, цыплёнок, бубен. Маска для подвижных игр: Курочка – наседка. Пополнение картотеки подвижных игр данного возраста | Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием.. Рули (кольцебросы) и маска кота для подвижных игр. Волейбольная сетка, баскетбольные кольца. Скакалки для подвижной игры в лошадки. | Мишень для метания мешочков в цель. Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием. Карточки со считалками. Атрибуты к п/и «Удочка».Овощи для эстафет. Корзинки. | Разноцветные ленточки, коврики, баскетбольные кольца. Атрибуты к п/и «Удочка». Овощи для эстафет. Корзинки, маски для подвижных игр. |
| н о я б р ь | Цыплёнок. Ленточки. Маска для подвижных игр: Кошка. Погремушки для ОРУ. Коврик со следочками. | Атрибуты для подвижных игр – кольцебросы (рули). Маска для подвижных игр: Лиса. Коврик со следочками для отработки различных способов ходьбы | Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием. Атрибуты к подвижным играм - колокольчики и цветные ленточки. Атрибуты к п/и «Удочка» Коврик со следочками для отработки различных способов ходьбы | Баскетбольные кольца, мишени для метания мешочков в цель. корзины. Использование оборудования «Кузнечик» для упражнений с подлезанием. Коврик со следочками для отработки различных способов ходьбы |
| д е к а б р ь | Игрушка - Лисичка. Доска (ширина 15 см), Резиновые дорожки. Массажные мячики для ОРУ, Маска для подвижных игр: Курочка – наседка, кошка | Сюжетные картинки о технике безопасности. Платочки, массажные мячики для ОРУ. Резиновая дорожка, Маски для подвижных игр. Игрушка. | Старшая Сюжетные картинки о технике безопасности .Доска, бруски, . Атрибуты к подвижным играм - цветные ленточки, маски дедов морозов. Мягкие мячи (сшитые из ткани.) Ключки с шайбами, хоккейные ворота | Сюжетные картинки о технике безопасности. Цветные ленточки, дуги для подлезания, коврики. Маски для подвижных игр. Ключки, шайбы, хоккейные ворота |
| я н в а р ь | Разноцветные платочки, доска (ширина 10 см), верёвка, толстый шнур. Несколько дуг для игр..Картотека упражнений на дыхание | Сюжетные картины с зимними видами спорта. Платочки, резиновая дорожка. Маски для подвижных игр. Игрушка. Канат для выполнения прыжков. | Старшая Сюжетные картины с зимними видами спорта. доска (ширина 20 см), Использование туннеля для пролезания. Маски для подвижных игр. Лыжи, санки | Сюжетные картины с зимними видами спорта. Использование туннеля для пролезания . Маски дедов морозов, ключки с шайбами, лыжи. |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| ф е в р а л ь | Погремушки для ОРУ, . Атрибуты к подвижным играм - длинный шнур, самодельные снежки | Интерактивные кольца для ОРУ, Атрибуты к подвижным играм - кольцебросы (рули), скакалки, маски для подвижных игр, самодельные снежки. Игрушка | Интерактивные кольца для ОРУ. Маски для подвижных игр, самодельные снежки. Ключки с шайбами, лыжи. | Интерактивные кольца для ОРУ . Атрибуты к подвижным играм - маски дедов морозов, самодельные снежки. Санки, ключки с шайбами |
| м а р т | Подставки, дуги, султанчики, погремушки, доска. Мягкие модули для перешагивания. | Наклонная доска, «кочки на болоте» для выполнения упражнений на равновесия. Маски для подвижных игр | Атрибуты к подвижным играм - колокольчики и маски для подвижных игр. Шайбы и ключки. «Кочки на болоте» для выполнения упражнений на равновесия. | Волейбольная сетка. Футбольный мяч. Маски для подвижных игр. «Кочки на болоте» для выполнения упражнений на равновесия. |
| а п р е л ь | Пирамидки, флажки на подставке. Маска для подвижных игр: Курочка – наседка. | Доски,. Атрибуты к подвижным играм - кольцебросы (рули), маски для подвижных игр, считалки. Использование парашюта для подвижных игр. | Фитболы для гимнастических упражнений.. Использование парашюта и масок для подвижных игр. Картотека подвижных игр с мячом. | Фитболы для гимнастических упражнений .Мягкие мячи (сшитые из ткани.). Атрибуты к п/и «Удочка». Маски, считалки. Использование парашюта для подвижных игр. |
| м а й | Кольца (от кольцеброса), погремушки, цветные ленточки, дуги. Маска для подвижных игр: кошка. | Мишень для метания мешочков в цель. Доска. Атрибуты к п/и «Удочка». Маски для подвижных игр. Картотека подвижных игр на улице для данного возраста. Использование мягких модулей по ПДД | Баскетбольные кольца, корзины, Ракетки и валан, детские считалки. Атрибуты к подвижным играм - колокольчики и маски. Использование мягких модулей по ПДД, | Футбольный мяч, мягкие мячи (сшитые из ткани.). Коврик массажный. Маски, считалки. Использование мягких модулей по ПДД, |
| и ю н ь | Платочки, флажки на подставке. Картотека подвижных игр на улице для данного возраста | Сюжетные картины с летними видами спорта. Султанчики, бруски кольца (от кольцеброса). | Сюжетные картины с летними видами спорта. Футбольный мяч, мелки, шнур, ракетки и валан,. Атрибуты к п/и «Удочка». Маски для подвижных игр, Шишки для игровых упражнений | Сюжетные картины с летними видами спорта. Султанчики оборудование для проведения эстафет Футбольный мяч, ракетки, валанчик, цветные мелки, баскетбольные кольца, |
| и ю л ь | Доска, дуги для игр, верёвка, Султанчики, погремушки, флажки на подставке. | Футбольный мяч, косички, шнуры, коврик с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, | Карточки с названиями фигур в игре «Городки» Футбольный мяч, ракетки, валанчик, коврик с фиксированным | Карточки с названиями фигур в игре «Городки». Оборудование для проведения эстафет. Футбольный мяч, |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | Атрибуты для игры «бабочка на палочке.» | пятка. Маски для подвижных игр. | расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка | ракетки, валанчик, цветные мелки, баскетбольные кольца, обручи |
| а в г у с т | Шнуры, верёвка, султанчики. Скакалки для подвижных игр. Атрибуты для игры «бабочка на палочке.» | Волейбольная сетка, кольца (от кольцеброса), Маски для подвижных игр. Цветные мелки. Оборудование для проведения эстафет | Старшая Футбольный мяч, ракетки, валанчик, Бруски, мягкие мячи (из ткани). Маски для подвижных игр. Самокаты | Оборудование для проведения эстафет. Футбольный мяч, ракетки, |

3.6 Описание особых условий для образования воспитанников с ОВЗ

Описание особых условий для образования воспитанников с ОВЗ определяются в соответствии с реализуемой АОП ДО стр.87

3.7. Особенности образовательного процесса в летний период, другие условия

Цель образовательной работы в летний период: Создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми и развития познавательного интереса воспитанников в летний период.

Задачи работы в летний период:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни и развития познавательного интереса;
- формирование навыков безопасного поведения;
- привлечение семей воспитанников к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Создание условий для всестороннего развития детей.

| № | Направление работы | Условия |
|---|--|---|
| 1 | Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года | Прием детей на участках детского сада, прогулка – 4-5 часов, сон – 2-2,5 часа (в группе раннего возраста 3 часа), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе. |
| 2 | Организация водно-питьевого режима | Наличие чайника, охлажденной кипячёной воды, одноразовых стаканчиков, емкостей для чистых и грязных стаканчиков. |
| 3 | Организация закаливающих процедур | Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног; оборудования для организации мытья ног в соответствии с методикой. |
| 4 | Увеличение количества и длительности проветривания помещений, количества влажных уборок помещений. | График проветривания и уборки |
| 5 | Организация оптимального двигательного режима | Организация оптимального двигательного режима |
| 6 | Наличие физкультурного оборудования, проведение | Наличие физкультурного оборудования, проведение профилактической работы (профилактика нарушения |

| | | |
|----|---|---|
| | профилактической работы (профилактика нарушения зрения, осанки, профилактика плоскостопия и др.) Организация физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных, спортивных игр, утренней, бодрящей, дыхательной, пальчиковой гимнастик, музыкально-ритмические упражнения | зрения, осанки, профилактика плоскостопия и др.) Организация физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных, спортивных игр, утренней, бодрящей, дыхательной, пальчиковой гимнастик, музыкально-ритмические упражнения и др. |
| 7 | Организация труда и наблюдений в природе | Организация труда и наблюдений в природе |
| 8 | Наличие цветника, центра природы и науки в группах; оборудования и пособий для детского труда в природе (лопатки, лейки, грабли). | Наличие цветника, центра природы и науки в группах; оборудования и пособий для детского труда в природе (лопатки, лейки, грабли). |
| 9 | Организация игр с песком и водой. Детского экспериментирования | Организация игр с песком и водой. Детского экспериментирования |
| 10 | Организация мероприятий по ознакомлению с природой. | Организация мероприятий по ознакомлению с природой. |
| 11 | Наличие календаря природы, иллюстраций, пособий и оборудования по ознакомлению с природой, дидактических игр экологической направленности, ведение дневников наблюдений, альбомов «Наши наблюдения». | Наличие календаря природы, иллюстраций, пособий и оборудования по ознакомлению с природой, дидактических игр экологической направленности, ведение дневников наблюдений, альбомов «Наши наблюдения». |

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Содержание

- 1 Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (Прогулка 4-5 ч., сон – 2-3 ч.), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе.
- 2 Введение гибкого режима пребывания детей на воздухе с учетом погодных условий
- 3 Прием и утренняя гимнастика на воздухе
- 4 Дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, ходьба по оздоровительным дорожкам
- 5 Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию
- 6 Занятия в бассейне
- 7 Релаксационные упражнения, игры в сенсорной комнате, психологические игротренинги
- 8 Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)

IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Учебный план (прилагается)

В ГБДОУ разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

2. Организации развивающей предметно-пространственной среды

| № | Наименование оборудования | Количество |
|-------------------------|---|------------|
| Для физкультурного зала | | |
| 1. | Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г | 2 |
| 2. | Комплект для детских спортивных игр (с тележкой) | 1 |
| 3. | Тележка для спортивного инвентаря | 1 |
| 4. | Флажки разноцветные | 80 |
| 5. | Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) | 20 |
| 6. | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 20 |
| 7. | Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) | 6 |
| 8. | Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см) | 10 |
| 9. | Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 х 78 х 62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками) | 1 |
| 10. | Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей) | 1 |
| 11. | Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см) | 1 |
| 12. | Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.) | 1 |
| 13. | Горка к сухому бассейну | 1 |
| 14. | Коврик массажный 25 х 25 см резиновый | 20 |
| 15. | Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами | 2 |
| 16. | Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, | 2 |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| | ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы) | |
| 17. | Баскетбольная стойка с регулируемой высотой | 2 |
| 18. | Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений) | 1 |
| 19. | Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик) | 1 |
| 20. | Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок) | 1 |
| 21. | Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 x 23 x 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 x 4 см) | 1 |
| 22. | Набор крепежных клипс к гимнастическому набору | 2 |
| 23. | Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 x 15 x 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 x 15 x 10 см, 16 соединительных трубок) | 1 |
| 24. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.) | 2 |
| 25. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.) | 2 |
| 26. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.) | 2 |
| 27. | Круговая лесенка-балансир (4 секции) | 1 |
| 28. | Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие | 1 |
| 29. | Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов | 1 |
| 30. | Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами | 1 |
| Детские тренажеры | | |
| 31. | Батут круглый без держателя (диаметр 127 см) | 1 |
| 32. | Беговая дорожка детская(70 x 60 x 80 см) | 1 |

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ на 2018 - 2019 учебный год

1 младшая группа (дети от 2 до 3 лет).

| № | Формы работы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|--|--|---------|-------|---------|---------|
| | | <i>Первая половина дня Продолжительность в минутах</i> | | | | |
| | Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| | Физкультурное занятие | 10 | | | | 10 |

| | | | | | | |
|--|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Музыкальное занятие | | 10 | | 10 | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| | | Вторая половина дня Продолжительность в минутах | | | | |
| | Корректирующая гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Подвижная игра после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Физкультурное занятие | | | 10 | | |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| | Спортивный досуг (раз в м-ц) | | | | 10 | |
| | Музыкальный досуг (раз в м-ц) | | 10 | | | |
| | Развлечения (камерно, в группе) 2 раза в м-ц | | | 10 | | 10 |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| | Перемещение детей по зданию | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | Итого в день (час) | 5,5 ч | 5,5 ч | 5,5 ч | 5,5 ч | 5,5 ч |
| | Итого в неделю (час) | 27,5 часов | | | | |

Группы младшего дошкольного возраста (3-4 года).

| № | Формы работы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | |
|---|---|--|---------|-------|---------|---------|--|
| | | Первая половина дня Продолжительность в минутах | | | | | |
| | Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | |
| | Физкультурное занятие | 15 | | 15 | | 15 | |
| | Музыкальное занятие | | 15 | | 15 | | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | |
| | | Вторая половина дня Продолжительность в минутах | | | | | |
| | Корректирующая гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| | Подвижная игра после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| | Физкультурное занятие | | | 15 | | | |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | |
| | Спортивный досуг (раз в м-ц) | | | | 15 | | |
| | Музыкальный досуг (раз в м-ц) | | 15 | | | | |
| | Развлечения (камерно, в группе) два раза в м-ц | | | 15 | | 15 | |
| | Прогулка: | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | подвижные игры и физические упражнения индивидуальная работа по развитию движений самостоятельная подвижная игровая деятельность | 15 5 70 | 15 5 70 | 15 5 70 | 15 5 70 | 15 5 70 |
| | <i>Перемещение детей по зданию</i> | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Итого в день (час/мин) | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час |
| | Итого в неделю (час) | 30 часов | | | | |

Группы среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

| № | Формы работы | Поне дельн ик | Вторни к | Сред а | Четвер г | Пятниц а |
|---|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | <i>Первая половина дня Продолжительность в минутах</i> | | | | |
| | Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| | Физкультурное занятие | 20 | 20 | | | 20 |
| | Музыкальное занятие | 20 | | 20 | | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения индивидуальная работа по развитию движений самостоятельная подвижная игровая деятельность | 10 5 70 | 10 5 70 | 10 5 70 | 10 5 70 | 10 5 70 |
| | | <i>Вторая половина дня Продолжительность в минутах</i> | | | | |
| | Корректирующая гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Подвижная игра после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Физкультурное занятие | | | | | |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | Спортивный досуг (раз в м-ц) | | | | 20 | |
| | Музыкальный досуг (раз в м-ц) | | 20 | | | |
| | Развлечения (камерно, в группе) два раза в м-ц | | | 20 | | 20 |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения индивидуальная работа по развитию движений самостоятельная подвижная игровая деятельность | 15 5 60 | 15 5 60 | 15 5 60 | 15 5 60 | 15 5 60 |
| | <i>Перемещение детей по зданию</i> | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Итого в день (час/мин) | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час |
| | Итого в неделю (час) | 30 часов | | | | |

Группы старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Группа детей с умственной отсталостью.

(в соответствии с индивидуальными возможностями детей)

| № | Формы работы | Поне дельн ик | Вторни к | Сред а | Четвер г | Пятниц а |
|---|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Первая половина дня <i>Продолжительность в минутах</i> | | | | |
| | Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | Физкультурное занятие | 25 | 25 | 25 | | |
| | Музыкальное занятие | | 25 | | 25 | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| | | Вторая половина дня <i>Продолжительность в минутах</i> | | | | |
| | Корректирующая гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Подвижная игра после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Физкультурное занятие | | | | | |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | Спортивный досуг (раз в м-ц) | | | | 25 | |
| | Музыкальный досуг (раз в м-ц) | | 25 | | | |
| | Развлечения (камерно, в группе) два раза в м-ц | | | 25 | | 25 |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| | | | | | | |
| | Перемещение детей по зданию | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | | | | | |
| | Итого в день (час/мин) | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час |
| | Итого в неделю (час) | 30 часов | | | | |

Подготовительной к школе группы.

| № | Формы работы | Понед ельник | Вторни к | Сред а | Четвер г | Пятниц а |
|---|---|--|-------------|-----------|-------------|-------------|
| | | Первая половина дня <i>Продолжительность в минутах</i> | | | | |
| | Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | Физкультурное занятие | 30 | 30 | | | 30 |
| | Музыкальное занятие | 30 | | 30 | | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |

| | | Вторая половина дня | | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Продолжительность в минутах | | | | |
| | Корректирующая гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Подвижная игра после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Физкультурное занятие | 30 | | | | 30 |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | Спортивный досуг (раз в м-ц) | | | | 30 | |
| | Музыкальный досуг (раз в м-ц) | | 30 | | | |
| | Развлечения (камерно, в группе) два раза в м-ц | | | 30 | | 30 |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| | Перемещение детей по зданию | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Итого в день (час/мин) | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час |
| | Итого в неделю (час) | 30 часов | | | | |

Группы раннего возраста кратковременного пребывания (2-3 года).

| № | Формы работы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|--|------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | Первая половина дня | | | | |
| | | Продолжительность в минутах | | | | |
| | Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Подвижные игры (совместная со взрослым деятельность) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | Физкультурное занятие | 10 | | | | 10 |
| | Развивающие формы работы с детьми | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Музыкальное занятие | | 10 | | 10 | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| | Перемещение детей по зданию | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | | | | | |
| | ИТОГО В ДЕНЬ (час/мин) | 2ч 45 м | 2ч 45 м | 2ч 45 м | 2ч 45 м | 2ч 45 м |
| | ИТОГО В НЕДЕЛЮ (час) | 12 часов 25 мин | | | | |

Группы раннего возраста кратковременного пребывания (1.6-2 года).

| № | Формы работы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|-----------------|------------------------------------|---------|-------|---------|---------|
| | | Вторая половина дня | | | | |
| | | Продолжительность в минутах | | | | |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Подвижные игры (совместная со взрослым деятельность) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | Игра на развитие движений | | | 10 | | 10 |
| | Развивающие формы работы с детьми | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Музыкальное занятие | 10 | | | 10 | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| | Перемещение детей по зданию | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | | | | | |
| | Итого в день (час/мин) | 2ч 40 м | 2ч 40 м | 2ч 40 м | 2ч 40 м | 2ч 40 м |
| | Итого в неделю (час) | 12 часов | | | | |

Группы со сложным дефектом
(в соответствии с индивидуальными возможностями здоровья)

| № | Формы работы | Поне | Вторни | Сред | Четвер | Пятниц |
|---|--|--|--------|------|--------|--------|
| | | дельн ик | к | а | г | а |
| | | Первая половина дня Продолжительность в минутах | | | | |
| | Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Физкультминутки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Подвижные игры (совместная со взрослым деятельность) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| | Игры на развитие движений | | | 20 | | 20 |
| | Музыкальное занятие | | 20 | | 20 | |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| | | Вторая половина дня Продолжительность в минутах | | | | |
| | Корректирующая гимнастика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Подвижная игра после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Физкультурное занятие | | | | | |
| | Самостоятельная подвижная деятельность | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | Спортивный досуг (раз в м-ц с родителями) | | | | 20 | |
| | Музыкальный досуг (раз в м-ц) | | 20 | | | |
| | Развлечения (камерно, в группе) два раза в м-ц | 20 | | | | 20 |
| | Прогулка: подвижные игры и физические упражнения | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | самостоятельная подвижная игровая деятельность | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| | <i>Перемещение детей по зданию</i> | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| | | | | | | |
| | Итого в день (час/мин) | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час | 6 час |
| | Итого в неделю (час) | 30 часов | | | | |

**Комплексно-тематическое планирование занятий по физическому развитию
Перспективное планирование физкультурных занятий в 1-й младшей группе «Ладушки»
Сентябрь**

| Образовательные области | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|---|------------------------|---|--------------------------|---|-------------------------------|--|---------------------------|
| физическое развитие / речевое развитие / социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
| Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом | | | | | | | | | |
| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
| I. «Пойдем в гости к кукле, зайчику, мишке» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за инструктором | Бег обычной стайкой | «Колобок» (с положения на животе перекачивание) | Ходьба между предметами | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | Прокатывание мяча одной рукой | «Доползи до флажка» | «Догонялки» с персонажами |
| II. «В гостях у куклы, зайчика, мишки» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за инструктором | Бег стайкой | С погремушками | Ходьба между предметами | Прыжки на всей ступне с работой рук | «Прокати мяч под стойку» | Ползание на средних четвереньках по прямой | «Догонялки» с персонажами |
| III. «Пойдем в гости к кукле, лошадке, собачке» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу | Бег врассыпную по залу | С погремушками | Ходьба между предметам | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Катание мяча двумя руками | Ползание на средних четвереньках по прямой | «Птички, летите ко мне» |
| IV. «Птички летают» | Построение врассыпную | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой | Чередование бега | «Забавные птички» | Ходьба между предметами | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Катание мяча двумя руками | Ползание на средних четвереньках (3–4 м) | «Птички, летите ко мне» |
| Октябрь | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|---|---|---|---|---|--|--|
| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
| 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 двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила | | | | | | | | | |
| I. «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Поиграем с куклами и потанцуем с ними» | Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2м) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Катание мяча двумя руками | «Доползи до погремушки» | «Солнышко и дождик» |
| II. «В гостях у кукол» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег на носках | «Изобрази великана» – потянуться вверх | Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | «Проползи по доске» | «Догони скорее мяч» |
| III. «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в рассыпную | Бег в колонне | «Поиграем со зверятами» | Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) | «Лошадки» – согласованные прыжки «лошади» и «кучера» | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | Ползание за катящимся предметом | «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) |
| IV. «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках | Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей | «Игра со зверятами» | Ходьба по доске | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча двумя руками под дугу | Ползание на четвереньках за катящимся предметом с ускорением и замедлением | «В гости к зверятам» |
| Ноябрь | | | | | | | | | |
| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |

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. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игр с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

| | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|---|----------------------------|---|---|---------------------------------------|---|----------------------|
| I. «Воробышк и- попрыгунчи ки» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную | Бег врассыпную | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см) | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед | «Попади в обруч» | Ползание по скамейке | «Воробышки и кот» |
| II. «Воробышк и- попрыгунчи ки» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедление м | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см) | Прыжки на двух ногах на месте в паре | Прокатыван ие обруча друг другу | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) | «Воробышки и кот» |
| III. «Путешеств ие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом | «Падают, падают листья» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см) | «Подпрыгни выше» | Прокатыван ие под дугу | Ползание по доске на средних четвереньках | «Лесные жучки» |
| IV. «Путешеств ие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами | Упражнения с шишками | «Перейди болото по островкам» | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет(О) | Прокатыван ие мяча друг другу | Ползание по доске на средних четвереньках | «Лесные жучки» |

Декабрь

Образовательные области
физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Развивать диалогическую форму речи.

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------|---|--|------------------------------|--|-----------------|
| I. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередую с бегом врассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Прокатывание мяча друг другу | «Наседка и цыплята» | «Цыплята и кот» |
| II. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в колонне парами, чередую с врассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Прокатывание мяча друг другу | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Цыплята и кот» |
| III. «Цирк» | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой | «Веселые петрушки» | Ходьба по шнуру «зигзагом» | «Конники» | Бросание мяча вперед снизу | Ползание под препятствие (высота 30–40 см) | «Лошадки» |
| IV. «Цирк» | Построение парами | Ходьба парами с высоким подниманием колена | «Пробеги с вертушкой» | «Веселые петрушки» | Ходьба по узенькой дорожке | Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота – 10 см) | Бросание мяча вперед снизу | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Лошадки» |
| Январь | | | | | | | | | |
| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
| Формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений. продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми | | | | | | | | | |
| I. «Магазин игрушек» (на автомобиле) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом в медленном | Упражнения с платочками | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см) | Бросание мяча вперед снизу | «Наседка и цыплята» | «Автомобиль» |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---|--|--|---|---------------------------|
| | поворотом в колонне | | темпе 30–40 секунд | | | | | | |
| II. «Магазин игрушек» (на самолете) | Построение в шеренгу по одному с перестроением | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Пробеги с вертушкой» | «Дотянись до великана» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см) | «Брось дальше» | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Самолеты» |
| III. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах» | Бросание мяча от груди | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Мой веселый звонкий мяч» |
| IV. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | «Не наступи в лужу» | Прыжки через линии | Бросание мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Мой веселый звонкий мяч» |
| Февраль | | | | | | | | | |
| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие / социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
| Развивать навыки ходьбы и бега в рассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего | | | | | | | | | |
| I. «Мыши и кот Васька» | «Перемена мест» | Ходьба в рассыпную на носках | Бег в рассыпную на носках | «Мышки» | Ходьба из обруча в обруч | Прыжки через веревку | Бросание мяча от груди | «Наседка и цыплята» | «Кот и мыши» |
| II. «Мыши и кот Васька» | «Перемена мест» | Ходьба в рассыпную на носках | Бег в рассыпную на носках | «Мышки» | Ходьба из обруча в обруч | Прыжки в длину через две линии (расстояние 10–30 см) | Подбрось мяч вверх и поймай его двумя руками | Перелезание через бревно | «Кот и мыши» |
| III. «На | Построение в | Ходьба на | Бег стайкой | «Встречи | Ходьба из | «Подпрыгни | Бросание | Перелезание | «Самолеты» |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|--|--|---|----------------------------|---|--|
| помощь колобку» | шеренгу с перестроением в круг | носок, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствие | по кругу с ускорением и замедлением | животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса) | обруча в обруч | повыше» | мяча из-за головы | через бревно) | |
| IV. «Кого встретил колобок?» | Свободное построение | Ходьба на носках, на внешней стороне стопы | «Пробеги и не сбей» | Дети отгадывают загадки о животных и изображают их | «По ступенькам» | Прыжки на двух ногах (до 2 м) | Бросание мяча из-за головы | Перелезание через бревно (высота – 20 см) | «Волшебная дудочка» – дудочка играет, все пляшут, перестает играть замирают, |
| Март | | | | | | | | | |
| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
| Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину вовремя лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, в рассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы.: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные тендерные представления. формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями | | | | | | | | | |
| I. «Прыгай, как мяч» | Перестроение из шеренги в круг | Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления | Упражнения с мячом | Ходьба из круга в круг с мячом в руках | Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) | Бросание мяча из-за головы | «Проползи по бревну» | «Брось и догони» |
| II. «Прыгай, как мяч» | Перестроение из шеренги в круг | Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления | Упражнения с мячом | Ходьба из круга в круг с мячом в руках | Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) | «Поймай мяч» | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «Пузырь» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|--|---|---------------|
| | | по сигналу | я по сигнала | | | | | | |
| III. «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности | Бег с ускорением и замедлением темпа | Пережат на живот и обратно с мячом в руках | Ходьба из круга в круг, держа руки за головой) | «Допрыгни!» | Ловля мяча, (расстояние 100 см) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «Поезд» |
| IV. «У солнышка в гостях» | Перестроение из шеренги в «солнышко» | Ходьба с препятствиями | Бег «Перемена мест» | Упражнения с флажками | Ходьба по ребристой доске | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Ловля мяча, брошенного инструктором | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «Где звенит?» |
| Апрель | | | | | | | | | |
| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
| Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать | | | | | | | | | |
| I. «Поиграем с солнечными зайчиками» | «Барабан» (действия по построению на различие динамики) | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот | Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м) | Игра с солнечными зайчиками | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди | «Покажите, кто как лазает» | «Лошадки» |
| II. «Поиграем с солнечными зайчиками» | «Барабан» (действия по построению на различие динамики) | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу | Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м) | Игра с солнечными зайчиками | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее | «Зайка» |
| III. «Волшебная палочка-скакалочка» | Построение в шеренгу по флажку того или иного цвета | Ходьба с высоким подниманием колен | Бег со сменой темпа по сигналу | Игра с волшебной палочкой | Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см) | «Лошадки» | Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее | «Лошадки» |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------|---|---|-----------|
| | | | | | | | ребенка | | |
| IV. «Волшебная палочка-скакалочка» | Построение в круг по флажку определенного цвета | Ходьба приставным шагом | Бег со сменой темпа по сигналу | Игра с волшебной палочкой | «Из кружка в кружок» | Прямой галоп (II) | Бросание предметов в цель (1 м) одной рукой | Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее | «Лошадки» |

Май

Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие

Закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, 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, в подвижных играх. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Развивать диалогическую форму речи.

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|---|---|------------------------|---|--|--------------------------|
| I. «На солнечной полянке» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих | Игра с солнышком и ветерком (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота – до 25 см) | Прямой галоп | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) | «Проползи и не задень» | «Солнышко и дождик» |
| II. «На солнечной полянке» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба боком по палке | Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих | Игра с солнышком и ветерком (на скамейке) | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прямой галоп | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом | «Солнышко и дождик» |
| III. «На рыбалку» | Построение по команде инструктора | Ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой | Бег на скорость (расстояние до 10 м) | «Рыбаки» | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прямой галоп | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом | «Воробышки и автомобиль» |
| IV. «На рыбалку» | Построение по команде инструктора | Ходьба по толстому шнуру | Бег с указанием на игровой образ «Побежим тихо, как мышки» | «Рыбаки» | Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) | Прыжки в длину с места | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м) | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом | «Воробышки и автомобиль» |

Перспективное планирование физкультурных занятий во 2-й младшей группе в спортивном зале
СЕНТЯБРЬ

| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|---|---|----------------|---|--|--|--|--|
| Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом | | | | | | | | | |
| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | ОРУ | Упражнения на равновесие | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
| I. «Пойдем в гости к зайчику» | Построение стайкой | Ходьба стайкой за инструктором | Бег обычной стайкой | «Колобок» | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки на всей ступне подниманием на носки | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты | «Влезь на лесенку» | «По ровненькой дорожке» |
| II. «В гостях у лисички» | Построение стайкой | Ходьба парами в стайке за инструктором | Бег парами в стайке за инструктором | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты | Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)(О) | «Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет) |
| III. «Птички летают» | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу | Бег врассыпную по залу | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой | «Подпрыгни выше» | Катание мяча двумя руками друг другу | Ползание на средних четвереньках по прямой(5–6 м) | «Перебежки» |
| IV. «Курочка Ряба» | Построение врассыпную | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой | Чередование бега врассыпную с бегом обусловленное место | «Курочка Ряба» | «Вышли дети в садик» | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Катание мяча двумя руками друг другу(П) | Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке | «Найди, где спрятан мяч» |
| Октябрь | | | | | | | | | |
| Образовательные области физическое развитие / речевое развитие /социально-коммуникативное развитие | | | | | | | | | |
| 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 двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|---|---|---|--|---------------------|
| I. «В гостях у кукол» | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Поиграем с куклами и потанцуем с ними» | Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния) | «Наседки и цыплята» | «Догони скорее мяч» |
| II. «К мишке» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | «Огуречик, огуречик...» | «Вышли дети в садик» | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Разные способы бросания и ловли мяча | Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом | «Догоните мишку» |
| III. «Пойдем в гости» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук | «Пробеги и не сбей» | «Поиграем со зверятами» | Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча между предметами | Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом | «Такси» |
| IV. «Репка» | Построение в колонну друг за другом по росту | Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации | Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей ориентирам) | «Тянем репку» | «Пробеги и не сбей» | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед) | Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)(| Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа | «Веселая пляска» |

Ноябрь

Образовательные области физическое развитие / речевое развитие / социально-коммуникативное развитие

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. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игр с мячами. Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

| | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| I. «Воробышек и-» | Построение в рассыпную | Ходьба в рассыпную | Бег в рассыпную | «Мы, как воробышки» | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки на двух ногах, слегка | Прокатывание шарика под натянутой | «Проползи ровно, не задень» | «Воробышки и кот» |
|-------------------|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------|

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|-------------------------|--|---|-------------------------------|--|--------------------|
| попрыгунчики» | | | | | (ширина – 25–30 см) | продвигаясь вперёд | веревкой | | |
| II. «Воробьишки и попрыгунчики» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне | Бег в колонне друг за другом с ускорением | «Мы, как воробьишки» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) | Прыжки на двух ногах на месте в паре | «Попади в кольцо» | Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) | «Воробьишки и кот» |
| III. «Путешествие в лес на поезде» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Падают, падают листья» | Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) | «Наседка и цыплята» | Прокатывание под дугу | Ползание по доске на средних четвереньках | «Лесные жучки» |
| IV. «Путешествие в лес на автобусе» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами | Упражнения с шишками | Ходьба на носочках по скамейке | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет | Прокатывание мяча другу | Ползание по доске на средних четвереньках | «Лесные жучки» |
| Декабрь | | | | | | | | | |
| I. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередование с бегом в рассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру прямо | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет | Прокатывание мяча другу | «Доползи до флажка» | «Цыплята и кот» |
| II. «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в колонне парами, чередование с бегом в рассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Прокатывание мяча другу | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Цыплята и кот» |
| III. «Цирк» | Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу | «Веселые петрушки» | Ходьба по шнуру «зигзагом» | «Зайка беленький сидит» | Бросание мяча вперед снизу(О) | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Лошадки» |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|--|---|---|---------------------------|
| | другом | | | | | | | | |
| IV. «Цирк» | Построение в колонну по одному, парами в круг | «Покажи, кто как ходит» | Бег в разном темпе | «Веселые петрушки» | «Такси» | Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) | Бросание мяча вперед снизу(П) | Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) | «Лошадки» |
| Январь | | | | | | | | | |
| I. «Магазин игрушек» (на автомобиле) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м) | Упражнения с платочками | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) | Бросание мяча вперед снизу | «Проползи по бревну» | «Автомобиль» |
| II. «Магазин игрушек» (на самолете) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа | «Добеги до предмета» | «Мыльные пузыри» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) | Бросание мешочка в цель (дощечку) | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Самолеты» |
| III. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) | «Зайчики пляшут» | Бросание мяча от груди | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Мой веселый звонкий мяч» |
| IV. «Мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Бег в колонне с остановкой по сигналу | «Поиграем с разноцветными мячами» | «Перепрыгни бревнышко» | Прыжки через линии | Бросание мяча от груди | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола | «Мой веселый звонкий мяч» |
| Февраль | | | | | | | | | |
| I. «Мыши и кот Васька» | Построение из колонны по одному, в колонну | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления | «Мышки играют в своих норках» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких | Прыжки в длину с места через две линии | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние | «Обезьянки» | «Кот и мыши» |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|------------------------|---|---|--|--|---------------------|
| | по два с места за направляющим | огИБая поставленный предмет | по сигналу | | четвереньках | | 1,5 м) | | |
| II. «В гости к собачке» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огИБая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Собачки играют» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места (40–50 см) | Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) | Переползание через бревно боком (высота 40 см) | «Лохматый пес» |
| III. «Поиграем со снежками» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия | Бег в колонне со сменой направления по сигналу | «Поиграем со снежками» | Ходьба по бревну на средних четвереньках | «Резвые зайчики» | Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) | Переползание через бревно боком (высота 40 см) | «Берегись заморозу» |
| IV. «Волк и семеро козлят» | Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим | Ходьба по шнуру по кругу | «Найди свой домик» | «Волк-кусака» | «Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики) | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы | Переползание через бревно (высота 40 см) | «Волшебная дудочка» |
| Март | | | | | | | | | |
| I. «В гостях у Мишки-Топтыжки» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по извилистой дорожке, бег в рассыпную | «Уроки Мишки-Топтыжки» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) | Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «У медведя во бору» |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|-------------------|--|--|--|---|-------------------------|
| | ориентир | | | | | | | | |
| II. «Нас ждут в Лимпопо» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентир | Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки | «В лодке» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «Обезьянки» |
| III. «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением | «Поймай солнышко» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга(3) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) | Подтягивание на скамейке, лежа на животе | «Солнышко и дождик» |
| IV. «Заюшкина избушка» | Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | «Не опоздай» | «Зайка и собаки» | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку | Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее | «Зайка беленький сидит» |
| Апрель | | | | | | | | | |
| I. «Вспомним лето» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентир | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны) | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | «Влезь на лесенку» | «Огуречик, огуречик...» |
| II. «Вспомним лето» | Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентир | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг | Бег с ускорением и замедлением темпа | «На лугу» | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в | Прыжки через предметы (высота 5–10 см) | Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой | Лазание по лестнице-стремянке | «Птицы и лиса» |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|----------------------|---|---|---|---|------------------------|
| | | себя | | | стороны) | | | | |
| III. «На солнечной полянке» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу | «На полянке» | Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием | «Добеги и прыгни» | Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) | Лазание по лестнице-стремянке | «Поймай комара» |
| IV. «Теремок» | Построение в шеренги, в круг | Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку | Бег в колонне друг за другом в горку | «Теремок» | Ходьба по шнуру «зигзагом» | Прямой галоп | Бросание мяча вверх и попытка поймать его | Лазание по лестнице-стремянке | «Жуки» |
| Май | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-скакалочка» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму | Прямой галоп | Бросание мяча вверх и ловля его) | «Обезьянки» | «Машины» |
| II. «Колобок» | Построение в колонну парами | Ходьба на внешней стороне стопы | Бег на скорость (до 15–20 м) | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму | Прямой галоп | Бросание мяча вверх и ловля его | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Бросание мяча вперед» |
| III. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму | «Скок-поскок, молодой дроздок!» | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Рыбаки и рыбки» |
| IV. «На рыбалку» | Повороты направо и налево с переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Бег в резком темпе | «Поймай рыбку» | Ходьба «ручейком» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |

Перспективное планирование физкультурных занятий в средней группе

| | | | | | | | | | |
|-------|--------------|--------|-----|-------------|---------------|--------|---------|---------|---------|
| Мотив | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвива | Упражнения на | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижн |
|-------|--------------|--------|-----|-------------|---------------|--------|---------|---------|---------|

| акция | | | | ующие упражнения (ОРУ) | Равновесие (УР) | | | | ые игры (ПИ) |
|--|--|--|---|---------------------------------|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Сентябрь | | | | | | | | | |
| I. «Прогулки в осенний лес» | Построение в колонну по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | «В парке» - с осенними листьями | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) | «Переполезли через кочки» | «Перелет птиц» |
| II. «Экспрессия в осенний лес» (на поезде) | Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат | Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат | «Проверка и ремонт вагончиков» | Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд) | «Летающая тарелка» | Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м) | «Птицы и лиса» |
| III. «На день рождения куклы Алины» | Равнение по ориентиру (шнур, канат) | Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой») | Стоя в кругу с плоточками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)) | Перепрыгивание через невысокую «кочку» | Прокатывание обручей друг другу по прямой (О) | Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см) | «Подарки» |
| IV. «На именины к Винни-Пуху» | Равнение по меловой линии | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м) | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) | Стоя в рассыпную с плоточками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) | Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)(О) | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)(П) | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч(3) | «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем» |

Октябрь

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|---|--|--|------------------------------|
| I. «Веселая карусель» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу | Ходьба со сменой направления (с поворотом по кругу по зрительному ориентиру) | Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза) | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной(О) | Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)(П) | Прокатывание обруча друг другу между предметами (З) | Ползание по-пластунски | «Карусель» |
| II. «Ярмарка» | Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед | «Чья пара сделает лучше?» | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Огуречик, огуречик...» |
| III. «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра | «Веселые Петрушки» | Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны | Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Поймай дрессированную муху» |
| IV. «Цирк» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу | Бег мелким и широким шагом | «Раз, два, три – на Петрушек посмотри» | Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны | Прямой галоп | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Найди, где спрятано» |
| Ноябрь | | | | | | | | | |
| I. «Путешествие на волшебный остров» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись» | Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная) | «Проверка и ремонт самолета, заправка горячим» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между | «Проползи на четвереньках до флажка» | «Кролики» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|---|--|
| | направляющи м | | игра «Самолет») | | | | предметами | | |
| II. «Путеше ствие на волшебн ый остров» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющи м по ориентирu | Ходьба с выполнением дополнительны х заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись | Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись | «Играй, играй, мяч не теряй» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам | Прямой галоп по кругу «змейкой» | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами | Подлезание под препятствие правым и левым боком | «У медведя во бору» |
| III. «В гости к Айболит у» (на автомоб иле) | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющи м по ориентирu | Ходьба со сменой ведущего | Бег со сменой ведущего | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) | Подпрыгивани е на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд) | Подлезание под препятствие правым и левым боком | «Цветные автомобили» |
| IV. «В гостях у Айболит а» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющи м по ориентирu | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередую с расслаблением (10 x 30) | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд) | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком | «Подарки» |
| Декабрь | | | | | | | | | |
| I. «Магаз ин игруш ек» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим | Ходьба с дополнительны м заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередую с расслаблением | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд | Ползание по- пластунски | «Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|---|--|--|
| | по ориентиру | кистями рук и т. д.) | | | уронив друг друга | (10 x 30 | | | повторяют) |
| II. «Магазин игрушек» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру | Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга | Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением | «Попади в щит» | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках | «Птичка и кошка» |
| III. «Пожарные учения» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении | «Пожарные учения» (с гантелями в колоннах) | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках | «Пожарные учения» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально) |
| IV. «Пожарные учения» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер) | «Пожарные учения» (с гантелями в колоннах) | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске | Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) | Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) | Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках | «Пожарные учения» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально) |
| Январь | | | | | | | | | |
| I. «Зимние забавы» (занятие, на построенное на подвижных играх) | Перестроение из двух колонн в две шеренги | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны) | «Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге) | «Собери предметы» | Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее | «Зайцы и волк» | «Сбей кеглю» | «Перелет птиц» | «Снежиночки-Пушиночки» |
| II. «Зимние забавы» (занятие, на вытянуты) | Размыкание на вытянуты | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к | «Найди себе пару» | «Собери предметы» | Ходьба по гимнастической скамейке и | «Лиса в курятнике» | «Подбрось и поймай» | «Перелет птиц» | «Кто ушел?» (игра малой подвижности) |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---------------------------|---|--|---|--|---|
| построенное на подвижных играх) | с руки вперед и в стороны | плечам, вверх, в стороны) | | | спрыгивание с нее | | | | |
| III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку) | Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема | «Пружинка» с прыжками | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Перелезание через гимнастическую скамейку боком(П) | «Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей) |
| IV. «Путешествие в зоопарк» | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба по пересеченной местности | Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего) | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Перелезание через гимнастическое бревно (З) | «Пилоты» |
| Февраль | | | | | | | | | |
| I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный | Повороты кругом, переступая на месте | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях | С цветами | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) | «Мыши в кладовой у Красной Шапочки» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------|---|--|--|--|--------------------|
| звонок и др.) | | | | | | | | | |
| II. «В гости к Красной Шапочке» | Повороты кругом, прыжком, стоя на месте | Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки» | С цветами | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) | Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) | «Подбрось, поймай» |
| III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Повороты кругом стоя на месте, прыжком | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячами | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) | Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног | Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) | «Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места) | «Юла» |
| IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче) | Перестроение из колонны по одному в шеренгу | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног) | С мячами | Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) | «Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места) | «Найди и промолчи» |
| Март | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой | Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты) | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке за головой на плечах(О) | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)(П) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м(З) | «Переползи через кочку» | «Пастух и стадо» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|---|--|---|
| II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. Палкой) | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза) | С гимнастической палкой | Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой | Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) | Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) | «Подбрось-поймай» |
| III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета) | Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке | С кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево | Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см) | Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) | «Бездомный заяц» (кольца используются как домики) |
| IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см) | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть) | Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м) | С кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево | Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)(О) | Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м)(П) | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)(З) | «Такси» |
| Апрель | | | | | | | | | |
| I. «Веселые туристы» (с рюкзаками) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом по кругу по сигналу | Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2–3 раза) | «Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками | Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук | Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)(П) | Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м) | Лазание по лестнице-стремянке | «Огуречик, огуречик...» |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | и | | | | | |
| II. «Веселые туристы» (с рюкзаками) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении | Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие | Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот | Игровые упражнения с хлопочкам и на лесной полянке | Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс (II) | Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)(3) | Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м) | Лазание по лестнице-стремянке | «Птицы и лиса» |
| III. «На помощь трем поросятам» | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы) | Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьим) | «Мы сильные» (с гантелями) | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) | Прыжки с короткой скакалкой | Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)(С) | Лазание по лестнице-стремянке (II) | «Поймай комара» |
| IV. «В гости к трем поросятам» | Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу | Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу | Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу | С шишками | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) | Прыжки с короткой скакалкой | Бросание мяча вверх и попытка поймать его(О) | Лазание по лестнице-стремянке(3) | «Жуки» |
| Май | | | | | | | | | |
| I. «Волшебная палочка-скакалочка» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | Упражнения с палками | Ходьба по наклонному буму(О) | Прямой галоп (II) | Бросание мяча вверх и ловля его(3) | Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками | Перебрасывание мяча через невысокие предметы |
| II. «Колобок» | Размыкание и смыкание при построении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке | Бег на скорость (до 15–20 м) | «Колобок» | Ходьба по наклонному буму(II) | Прямой галоп | Бросание мяча вверх и ловля его | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Бросание мяча вперед» |
| III. | Повороты | Ходьба | Чередовать | «Рыбаки» | Ходьба по | Прыжки в | Метание на | Влезание на | «Рыбаки и |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|---|--|---|--|--------------------------|---|---|---|-----------------|
| «На рыбалку» | направо и налево переступанием | приставным шагом вперед и назад | бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | | наклонному буму | высоту с места через шнур (высота 5 м) | дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | гимнастическую стенку и спуск с нее | рыбки» |
| IV. «В гостях у Гантелькина» | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную | | «Упражнения Гантелькина» | Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м) | Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Прокати обруч» |

Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе в спортивном зале

| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
|------------------------------------|--|--|---|----------------------------------|--|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Сентябрь | | | | | | | | | |
| I. «Сбор урожая» | Построение в колонну, равнение на ведущего | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе | Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу | С малыми мячами | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами(О) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(П) | «Попади в обруч» | Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку(3) | «Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину) |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную | Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками(10раз подряд) | Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом | «Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|----------------------------|---|---|---|--|--------------------|
| | | | | | | | | | воротца |
| III. Традиционная структура занятия | Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне | Бег мелким и широким шагом | С гимнастическим и палками | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалки | «Веселая эстафета с мячом» | Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)) | Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами | «Удочка» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в пары на месте и в движении | «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне | «Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины) | С гимнастическим и палками | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка | «Пингины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира) | «Прокати мяч между предметами» (шири-на 30–40 см, длина 3–4 м) | «Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | «Догони свою пару» |
| Октябрь | | | | | | | | | |
| I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде» | Построение в две колонны | Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад | Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия | «Тренировка велосипеда» | Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см) (О) | Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами | Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) (З) | Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом (С) | «Стой» |
| II. Традиционная структура занятия | Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг | Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу | С большими мячами | Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове(П) | Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз) | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)(З) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет(О) | «Коршун и наседка» |
| III. Традиционная структура | Перестроение в два круга | Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед | Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом | С большими мячами | Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с | Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах | Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) | Лазание по гимнастической стенке разноименным | «Ловишки с мячом» |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|-------------------------|---|--|---|---|--------------------|
| а занятия | | | кругом по звуковому сигналу | | мешочком на голове | (| | способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа | |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Расчет на первый-второй шеренге, в колонне | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) | «Встречные перебежки» | С лентами разного цвета | «По кочкам» – ходьба по кирпичикам | Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля) | «Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа | «Воробышки» |
| Ноябрь | | | | | | | | | |
| I. «Путешествие по родному городу» | Перестроение в две колонны; повороты на месте | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами | Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине | Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед(П) | Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске) | «Попади в яблочко» |
| II. Традиционная структура занятия | Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны | Ходьба с заданиями | Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег | С лентами разного цвета | Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от буму) | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед | Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу | Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке | «Медведь и пчелы» |
| III. Традиции | Выполнение поворотов на | Ходьба с закрытыми | Бег семенящим шагом; высоко | На гимнаст | Легкий бег по гимнастическому | Прыжки через предметы, чередуя | Перебрасывание мяча друг другу | Ползание по гимнастическому | «Эстафета парами» |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------------------------------|---|-----------------------------|---|---|---|---|-------------------------|
| онная структура занятия | углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны | глазами (3–4 м) | поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге | ических скамейках | й скамейке, на конце носков в обозначенное место(3) | прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед | из-за головы (стоя, сидя)(П) | ой скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках (О) | |
| IV. Зачетное занятие | Повороты на месте | Ходьба в колонне по одному; парами | Бег с остановкой по звуковому сигналу | На гимнастических скамейках | Ходьба по буму с поворотами | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками | Лазание по лестнице разноименным способом | «Ловишки с приседанием» |

Декабрь

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|------------------------------------|---|--|---|---|------------------------|
| I. «Мы – туристы» | Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету | Ходьба через предметы | Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротники) | «Тренировка туриста перед походом» | Ходьба по скамейке с закрытыми глазами | Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки) | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине) | «Эстафета с рюкзачком» |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в звенья за ведущим | Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед | Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу | В парах | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками | Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см) | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди | Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой | «Мороз-Красный нос» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в пары, в колонны | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках | Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную | В парах | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками | Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку | «Попади в кегли» | Перелезание через бум правым и левым боком | «Охотники и зайцы» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|----------------|---|---|--|---|-------------------|
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в шеренгу; в две шеренги | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом | «Уголки» | В парах | «Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него) | «Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком) | «Мяч капитану» | Имитация движений пловца на скамейке | «Лиса и птицы» |
| Январь | | | | | | | | | |
| I. «Забавы Зимушки-зимы» | Перестроение в одну, в три колонны | Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах | Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание) | Со «снежка ми» | Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой | «На одной ножке по дорожке» | «Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м) | Лазание по наклонной доске и скатывание с нее | «Ловишка с мячом» |
| II. Традиционная структура занятия | Построение в круг; размыкание на вытянутые руки | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Обычный бег с остановкой по сигналу | Со «снежка ми» | Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой | Прыжки в длину с места | Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет | «Мышеловка» |
| III. Занятие с элементами аэробики | Перестроение в пары | Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом | Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы | Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки»(II) | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет | «Ловля обезьян» |
| IV. Занятие, построенное | Построение в одну колонну, | Ходьба с перекатом | Бег «змейкой» на носках со сменой | Аэробика | «Кто скорее к флажку» (бум – | «Кто дальше | «Попади в корзину» | «Подлезь и не задень» – подлезание | «Мы – веселые |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----------------------------|--|---|--|--|--|
| на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | расхождение через середину по одному в разные стороны | пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком | ведущего по сигналу | | бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя) | прыгнет?» - прыжки через скакалку | (метание мячей в корзину) | правым и левым боком | ребята» |
| Февраль | | | | | | | | | |
| I. «Пожарные на учении» | Построение в одну, в три колонны | Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу | Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего | С гимнастическим и палками | Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы(П) | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) | «Не задень кегли» | Ползание по пластунский до обозначенного места(О) | «Пустое место» |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в шеренгу | Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед | Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть | С гимнастическим и палками | Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы(3) | Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О) | «Не выпускай мяч из круга» | Ползание по пластунски «змейкой» между предметами(П) | «Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира) |
| III. Занятие с элементами аэробики | Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья | Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук | Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени | Аэробика | Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок(О) | Прыгни через скамейку | Перебрасывание мяча друг другу через сетку (П) | Ползание по пластунски в сочетании с перебежками (3) | «Кто летает» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и | Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами | Бег на носках; по сигналу – враспынную в сочетании с построением по диагонали | Аэробика | «Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины) | «Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см) | Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном | «Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика) | «Мы веселые ребята» |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|--|--|---|----------------------|--|
| подвижных играх | | прыжком кругом | | | | | направлении | | |
| Март | | | | | | | | | |
| I. «Мы – юные циркачи» | Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка» | Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей | Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия | С гантелям и | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) | Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»(О) | Перебрасывание мяча из разных положений, стоя лицом друг к другу через сетку(З) | Лазание по шести(З) | «Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами» |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в три колонны | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне | Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед | С гантелям и | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) (З) | Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки(П) | Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте (О) | Лазание по шести | «Горелки» |
| III. Занятие с элементами аэробики | Перестроение в три колонны | Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук | Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами | Аэробика | «Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке» | Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета(З) | Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира(П) | Лазание по канату(О) | «Охотники и звери» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге | Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки | Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка | Аэробика | «Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне | «Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира | «Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель | Лазание по канату | «Караси и щуки» |

| Апрель | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|---|--|-----------------------|
| I. «Мы – космонавты» | Перестроение в две, три колонны на месте и в движении | Ходьба выпадами | Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него | «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) | «Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой» | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (О) | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске(З) | «Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой(П) | «Третий лишний» |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках | Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток | «Подготовка космонавтов к полету» (с обручами) | «Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой» | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (П) | Перебрасывание на бивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу(О) | Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола (З) | «Мы – веселые ребята» |
| III. Занятие с элементами аэробики | Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному | Ходьба с притопами, с прихлопами | Бег с приставным шагом правым и левым боком | Аэробика | «Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира | Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (З) | Перебрасывание набивного мяча из-за головы(П) | Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, раз-водить ноги в стороны (О) | «Волк во рву» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Построение в колонну, перестроение в звенья | Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой» | Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег в рассыпную | Аэробика | «Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира | Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге | «Пронеси волан и не урони» | | «Ловишка, бери ленту» |
| Май | | | | | | | | | |
| I. «Олимпийски» | Построение в три колонны | Ходьба парами | Челночный бег 3x10 | Со шнуром | Ходьба по буму | | Броски набивного мяча | Лазание по веревочной | «Быстрые и меткие» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|-----------|---|--|--|---|-------------------|
| е звезды» | | колонне, по сигналу перестроение в одну колонну | м в медленно м темпе | | мешочком на голове(П) | | (2,5 м)(3) | лестнице разноименным способом(О) | |
| II. Традиционная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны) | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед | Бег в медленно м темпе по пересеченной местности | Со шнуром | Ходьба по буму с мешочком на голове(3) | Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу(О) | Броски набивного мяча (2,5 м) | Лазание по веревочной лестнице одноименным способом(П) | «Лиса и куры» |
| III. Традиционная структура занятия | Размыкание из одной колонны в три колонны | Ходьба перекатом с пятки на носок | Бег (20–30 м) | Аэробика | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок(С) | Прыжки в длину с разбега 8 м (130–150 м) (П) | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой(О) | Лазание по веревочной лестнице свободным способом(3) | «Лесная эстафета» |
| IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх | Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны | Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом | Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м) | Аэробика | Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямым широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга) | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Сокол и голуби» |

Перспективное планирование физкультурных занятий в подготовительной группе в спортивном зале

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------------|--------|-----|-----------------|---------------|--------|---------|---------|----------------|
| Мотивация | Перестроение | Ходьба | Бег | Общеразвивающие | Упражнения на | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры |
|-----------|--------------|--------|-----|-----------------|---------------|--------|---------|---------|----------------|

| | | | | упражнения (ОРУ) | Равновесие (УР) | | | | (ПИ) |
|---|---|---|---|---------------------|--|--|---|---|---|
| Сентябрь | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне | Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным» | Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего | Без предметов | Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишка с лентами» |
| II. «Мы - волейболисты» | Построение в колонну. Повороты направо, налево | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову | Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку | С большим мячом | Ходьба гимнастическим шагом по ска-мейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) | Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подря) | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет | «Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание) |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено» | Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах сто-пы, враспынную с нахождением своего места в колонне | Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей | С большим мячом | Ходьба по гимнастическому буму | Прыжки через скакалку | Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Лягушки и цапли» (прыжки) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых | Построение в две колонны | Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, на пятках | Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой | С обручем | «Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см) | «Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину» | «Пролезание в воротники» | «Караси и щука» |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|--------------------|--|---|---|---|---|
| заданиях | | | | | | | | | |
| Октябрь | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!» | Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет | Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы | С малыми обручам и | Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей) | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (| Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу) | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске | «Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира) |
| II. Занятие с элементами и аэробики | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!» | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом | Аэробика | Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну | Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди | На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол | «Пустое место» |
| III. Традиционная структура занятия | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках | Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения | С малыми обручам и | Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседа на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О) | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)(П) | Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза) | Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С) | Элементы городков «Попади – сбей кеглю» |
| IV. Занятие, | Перестроение в круг, в два круга | Ходьба на носках, на пятках, по | Семенящий бег, чередуя с | «Сбей кеглю»; | Ходьба по гимнастическ | Эстафета «Кто быстрее через | Элементы футбола – вести | «Проползи и не задень» – | «10 передач» |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|----------------------------|--|--|---|---|---|
| построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | | сигналу – остановка, на средних четвереньках | бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары | «Подбрось и поймай» | ой скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза) | препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке | мяч ногой между кеглями «змейкой» | подлезание в воротца (высота 40–50 см) | |
| Ноябрь | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления ориентирам, по сигналу | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом | С лентами | Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками | Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) | Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте | Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание ру-кой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д. | «Не урони» (перебрасывание через сетку) |
| II. Занятие с элементами и аэробики | Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне | С лентами | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега | Ведение мяча одной рукой в движении | Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения | «Найди, где спрятано» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания | Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь | «Попрыгунчик и-воробушки» |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | | | на середине бума, руки вперед | на площадке предметами | | руками и толкаясь ногами | |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки» |
| Декабрь | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение из одной шеренги в две | Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу | Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу | С гантелями | Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигналах | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу) |
| II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка) | Построение в 2 шеренги, 3 шеренги | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне носка | С лентой | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок(О) | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега(С) | Работа с мячом одной рукой в движении(П) | Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Найди, где спрятано» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную | С гимнастической скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед (3) | Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь | «Попрыгунчик и-воробушки» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|----------------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | | | делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг | | ногами(О) | |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления | С гимнастической скакалкой | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки в длину с разбега | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами | «Горелки» |
| Январь | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия (с мячом) | Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики) | С мячами | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них(3) | «Попади в обруч» | Ползание попласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч | «Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола) |
| II. Занятия с элементами и аэробики | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету | Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | Прыжки в длину с места (не менее 100 см)(С) | «Попади в кольцо» | Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом (О) | Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» |
| III. Традиционная структура занятия (с обручами) | Перестроение в 2, 3 колонны через середину | Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя | С обручами | Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие (П) | Прыжки в длину с места (не менее 100 см) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) | Ползание попласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3) | «Попрыгунчик и-воробушки» |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|-----------------------------|--|--|--|--|---|
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету | Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей) | Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой» | С лентами | «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения) | | | | |
| Февраль | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо | Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку | Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге | С гимнастическими и палками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку(3) | Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)(О) | Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях(П) | Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет | Игра «Перелет птиц» |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроение из одного круга в два | Ходьба с ритмичными хлопками сверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом | Аэробика | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок (О) | Прыжки через короткую скакалку (П) | Метание мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) | Эстафета – бег со скакалкой |
| III. Традиционная структура занятия (с обручами) | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу | С гимнастическими и палками | Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу(С) | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (3) | Метание мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О) | «Кого назвали, тот и ловит» (на внимание) |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|---|---|---------------------------------|
| | | | | | | | е 3 м) (П) | | |
| IV. Занятие, построенн ое на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег | С флажка ми | Эстафета: бег по гимнастическом у буму на носках, соскок в обозначенное место | «Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку | Отбивать волан бадминтон ной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередн о | Игра-упра- жнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке | «Совушка» |
| Март | | | | | | | | | |
| I. Традиционная структура занятия | Самостоя тельно строиться в круг, в два круга | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза) | С бадминт онными ракетка ми | Ходьба по гимнастическом у буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую | Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см | Отбивать ракеткой (3– 5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой | «Удержи волан на ракетке» |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестрое ние из одной колонны в две в движении | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом | Аэробик а | Ходьба по пшнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) | Прыжки через длинную скакалку: пробежать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку | Отбивать ракеткой (3– 5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой | Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом | «Второй лишний» |
| III. Традиционная структура | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. | Ходьба на высоких четвереньках; | Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по | С бадминт онными | Ходьба по гимнастическом у буму, высоко | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 | Работа с ракеткой, отбивая | Лазание по веревочной лестнице | «Подай высоко и далеко» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|------------------------------|---------------------------|--|-----|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| занятия | Перестроение из одной шеренги в две, три | высоко поднимая колено; спиной вперед | сигналу смена ведущего | ракетками | поднимая ногу вперед, вы-полная хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие | см) | волан в движении до ориентира(3) | чередующимся способом | (элементы бадминтона) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом | Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться | Бег широким и коротким шагом | С бадминтонными ракетками | Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах) | | | | |

МАРТ

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---------------------------|--|--|--|--|--------------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Самостоятельно строиться в круг, в два круга | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза) | С бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую(| Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой руко | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракетку | «Удержи волан на ракетке |
| II. Занятия с элементами аэробики | Перестроение из одной колонны в две в движении | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом | Аэробика | Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) | Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку | Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой руко | Лазание по веревочной лестнице чередуясь способом | «Второй лишний» |
| III. Традиционн | Расчет на 1-й, 2-й,3-й. | Ходьба на высоких | Обычный бег; спиной вперед; | С бадминто | Ходьба по гимнастическому | Прыжок с разбега в | Работа с ракеткой, отбивая волан в | Лазание по веревочной | «Поддай высоко и |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--------------------------|--|--|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| ая структура занятия | Перестроение из одной шеренги в две, три | четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед | «змейкой»; по сигналу – смена ведущего | нными ракетками | буму, высоко поднимая ногу вперед, вы полный хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие | высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) | движении до ориентира(З) | лестнице чередуясь способом | далеко» (элементы бадминтона) |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом | Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться | Бег широким и коротким шагом | С бадминтовыми ракетками | Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах) | | | | |

АПРЕЛЬ

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--------------------|--|--|---|--|---|
| I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы» | Перестроение из одной колонны в две | Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол) | Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза) | С длинной веревкой | Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м | Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх | Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира |
| II. Занятия с элементами аэробики | Повороты направо, налево прыжком на месте | Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом | Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения | Аэробика | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие(О) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м(С) | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол(П) | «Коршун и наследка» |
| III. Традиционная структура занятия | Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две | Ходьба в глубоком приседе, скрестным | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами | С длинной веревкой | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие | Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой | Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать | «Догони свою пару» |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|-------------|---|--|-----------------------|
| | шеренги | шагом, по сигналу меняя направление движения | | | ласточку, соскок на мягкое покрытие | покрытие(3) | и левой рукой(О) | угол(С) | |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам | Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках) | | Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед» | | Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении» | Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол | «Ловишка, бери ленту» |

МАЙ

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|--|---|--------------------------|
| I. Традиционная структура занятия | Самостоятельное построение в круг | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты) | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см) | Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) | Лазание по канату в три приема | Игра «Перелет птиц» |
| II. Традиционная структура занятия | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали | Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе | Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали | С малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок | Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) | Лазание по канату в три приема | «Докати обруч до флажка» |
| III. Традиционная структура занятия | Перестроение из одной колонны в три в движении | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности | С обручем (два ребенка с одним обручем) | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок(3) | Метание на дальность на расстоянии 6–10 м | Лазание по канату в три приема | «Охотник и звери» |
| IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых | Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности | С обручем (два ребенка с одним обручем) | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить | Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз | Метание на дальность на расстоянии 6–10 м | Лазание по канату до середины на руках (развитие) | «Пионербол» |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|----------|---|--|-------|--|
| заданиях | | | | | ласточку | подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скалкой парами | | силы) | |
|----------|--|--|--|--|----------|---|--|-------|--|