



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 45 «Малыш»»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ № 45 «Малыш»
Протокол № 1
от «30» августа 2022 года



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МБДОУ № 45 «Малыш»
П.Н. Мошканова
Приказ № 45/98 от «01» сентября 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

для детей от 3 до 8 лет

инструктор по физической культуре
Белов Сергей Николаевич

г. Железногорск



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию составлена в соответствии с документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Современной научной "Концепцией дошкольного воспитания" (авторы В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства;
- Конвенцией о правах ребёнка (принятой резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Комментариями к ФГОС дошкольного образования. Минобрнауки России от 28 февраля 2014 года №08-249.
- Основной образовательной программой МБДОУ № 45 «Малыш».

Актуальность выбора данного направления.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы

функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Возрастные особенности детей от 3 до 8 лет.

У ребенка с 3 до 8 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 - 8 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы

весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег,

прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Цели и задачи программы.

Цель: Развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

Задачи:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ознакомление детей с определенным видом игры и основами ее техники;
- формирование осознанного интереса и мотивации к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом;
- повышение сопротивляемости и защитных свойств организма;
- воспитание навыков поведения ребенка в коллективе.

Структура программы и пояснения к ней, особенности программы.

Рабочая программа рассчитана на детей 3 - 8 лет, непосредственно – образовательная деятельность проводится в соответствии с задачами, данного возраста и тематическим планированием.

Группы детей дошкольного возраста с 3 до 8 лет – 7 групп, из них:

- 2 группы детей младшего возраста, 4 года жизни
- 2 группы детей среднего возраста, 5 года жизни
- 1 группа детей старшего возраста, 6 года жизни
- 2 группы детей старшего возраста, 7 года жизни

Работа с детьми по реализации задач образовательной области проводится с включением в непосредственно – образовательную деятельность *элементов футбола*. Характерная особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Такой метод привлекает внимание детей к разнообразным физическим упражнениям, как особому объекту познания.

Особенности программы:

Включение в непосредственно – образовательную деятельность элементов футбола.

Методика обучения детей дошкольного возраста игре в футбол представляет собой синтез методики спортивной школы (адаптированный к условиям ДООУ) и игровой специфики дошкольного учреждения. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучатся азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении - это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа:

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно - сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный

этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап — этап непосредственного обучения игре в футбол. То есть занятие. Занятие состоит из трёх частей: вводная часть, основная, заключительная. Вводная часть — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п.

Заключительный этап — этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол.

Элементы футбольной техники

Основными приемами техники игры являются перемещения, владение мячом, приемы игры вратаря.

Передвижение игроков по площадке:

- различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
- различные виды прыжков, подскоки;
- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

Перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых различных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т. п.

Владение мячом:

- прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
- отбивать мяч, брошенный водящим;
- бросок мяча двумя руками;
- из-за головы;
- из-за плеча правой (левой) рукой;

Приемы игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на поле если есть возможность продвинуться вперед. Во время подвижных игр с мячом и дети учатся видеть мяч.

Объем образовательной нагрузки:

Возрастная группа	Общее количество НОД в год	Количество НОД в неделю, длительность	Примечания
Младшая группа. (с 3 до 4 лет)	105 НОД по 15 минут, = 26,25ч	3 раза в неделю по 15 минут	Раз в квартал проводится спортивное развлечение в рамках тематического планирования и годового плана.
Средняя группа. (с 4 до 5 лет)	105 НОД по 20 минут, = 35 ч	3 раза неделю по 20 минут	Раз в квартал проводится спортивное развлечение в рамках тематического планирования и годового плана.
Старшая группа. (с 5 до 6 лет)	105 НОД по 25 минут = 43,75 ч	3 раза в неделю по 25 минут	Раз в квартал проводится спортивное развлечение в рамках тематического планирования и годового плана.
Старшая группа. (с 6 до 7 лет)	105 НОД по 30 минут = 52,5 ч	3 раза в неделю по 30 минут	Раз в квартал проводится спортивное развлечение в рамках тематического планирования и годового плана.

Распределение времени на основную часть и часть формируемую участниками образовательных отношений в течение НОД:

Возрастная группа	Длительность НОД	Основная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Младшая группа. (с 3 до 4 лет)	15 мин	9 мин	6 мин
Средняя группа. (с 4 до 5 лет)	20 мин	12 мин	8 мин
Старшая группа. (с 5 до 6 лет)	25 мин	15 мин	10 мин
Старшая группа. (с 6 до 7 лет)	30 мин	18 мин	12 мин

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

Этапы занятия		«Дом в котором я живу»			«Осень»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен					
ОРУ	Без предметов С флажками С кубиками					
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. «Воробушки и кот»	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу		
Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Догони меня» «Воробушки и кот»					
Элементы футбола	Бросать мяч из-за головы двумя руками. Упражнять в прокатывании мячей					
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений					

ОКТАБРЬ (младшая группа)

Этапы занятия		«Материалы и их свойства»			«Я в обществе»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя					
ОРУ	Без предметов С малым мячом С флажками С кубиками					
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площадке	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площадке.		
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке» «У медведя во бору» «Поезд»					
Элементы футбола	Бросать мяч из-за головы двумя руками. Катание мяча в ворота					
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений					

НОЯБРЬ (младшая группа)

Темы Этапы занятия	«Мой дом»			«Безопасный мир»		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя					
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С плагочками		
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площадке; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площадке, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель		
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Автомобили»	«Светофор и автомобили»		
Элементы футбола		Прокатывание мяча друг другу, через ворота		Катание мяча в ворота		
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений					

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Темы Этапы занятия	«Зима»			«Новый год»		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадку зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному					
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	Без предметов		
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мяча	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи		
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»		
Элементы футбола		Прокатывание мяча друг другу		Прокатывание мяча друг другу, через ворота		
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений					

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Темы Этапы занятия	«Русское народное творчество и традиции»			«Транспорт»	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
Подвиж. игры	«Кролики»	«Птички и птенчики»	«Грампай»	«Автомобили»	
Элементы футбола		Бросать мяч из-за головы двумя руками.		Один ребенок бросает мяч, другой принимает его	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений				

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Темы Этапы занятия	«В гостях у книги»			«23 февраля»	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Птички в гнездышках»	«Воробышки и автомобиль»	«Мой веселый, звонкий мяч»	
Элементы футбола		Бросать мяч из-за головы двумя руками.		Катание мяча в ворота	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений				

МАРТ (младшая группа)

Темы Этапы занятия	«8 марта»		«Весна»	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Птички и птенчики»	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»
Элементы футбола		Один ребенок бросает мяч, другой принимает его.		Упражнять в прокатывании мячей
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений			

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Темы Этапы занятия	«Мир вокруг»		«Природа»	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Ракета на старт»	«Птички и птенчики»	«Воробышки и автомобиль»
Элементы футбола				
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений			

МАЙ (младшая группа)

Темы Этапы занятия	«Птичий переполох»			«Животный мир»	
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаемая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	На больших мячах				
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	С мячами	С палками	С малым мячом	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьбапо наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Мыши в кладовой»	«Лохматый пес»	«У медведя во бору»	
Элементы футбола					
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений				

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Темы Этапы занятия		«Дом в котором я живу»			«Одежда»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигналы «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах		
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»		«Подарки»	
Элементы футбола	Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).				Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений					

ОКТАБРЬ (средняя группа)

Темы Этапы занятия		«Осень»			«Я в обществе»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках	Без предметов	Со скалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)		
Подвижные игры	«Огуречик»	«Кролики в огороде»	«У ребят порядок...»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»		

Элементы футбола	Прокатывание мячей между предметами.	Прокатывание мяча по дорожке.
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	

НОЯБРЬ (средняя группа)

		«Мой дом»	«Безопасный мир»	
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаемая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов			
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 3	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	С кубиками	С султанчиками
Подвижные игры	«Быстрой к своему флажку»			
Элементы футбола	Прекрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)		«Цветные автомобили»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений			

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

		«Зима»	«Новый год»	
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов			
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	С кубиками	С султанчиками
	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.			

					4. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Котят и щенята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»		«Карусели»	
Элементы футбола		Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).			
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений					

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Темы		«Русское народное творчество и традиции»		«Транспорт»		
Этапы занятия		1-я неделя		3-я неделя		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий					4-я неделя
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов		
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимаемая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)		
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«У медведя во бору»	«Цветные автомобили»	«Самолёты»		
Элементы футбола	Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)		Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.			
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений					

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Темы		«В гостях у книги»		«23 февраля»		
Этапы занятия		1-я неделя		3-я неделя		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег рассыпную с остановкой, перестроение в звенья					4-я неделя

ОРУ	Без предметов	С мячом	Со скакалкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 3. Ходьба по скамейке на носках (со прыгиванием)	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Воробышки и автомобиль»	«Самолёт»	«Подарки»
Элементы футбола	Прокатывание мяча между предметами.		Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений			

МАРТ (средняя группа)

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 4. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Элементы футбола		Прокатывание мячей между предметами.		Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений			

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Темы Этапы занятия		«Космос»				«День птиц»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Вводная часть		Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их					
ОРУ	Без предметов	С мячом	С лентой	Без предметов			
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками			
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Самолеты»	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»			
Элементы футбола		Прокатывание мяча между предметами.		Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.			
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения						

МАЙ (средняя группа)

Темы Этапы занятия		«Природа (живая и неживая)»			«Животный мир»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть		Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов		
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Уточка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока		
Подвижные игры	«Котята и шенята»	«Мы веселые ребята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»		

Элементы футбола	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

		«Одежда»		
		«Дом в котором я живу»		
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, рассыпную с высоким подниманием колени, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	С мячом			
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 2. Ползание на четвереньках по гимна. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	С обручем 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»			
Элементы футбола	«Пустое место»	«Мы веселые ребята»	«Мышонок»	«Ловишки с ленточками»
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий, дыхательные упражнения			

ОКТАБРЬ (старшая группа)

		«Я в обществе»		
		«Осень»		
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом			
Основные виды	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки	1. Ходьба по скамейке приставным	1. Пролезание через три обруча (прямо,	1. Ходьба по скамейке на носках в руках

движений	на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	шагом, перешагивая 2/3 кубики. 2. Прыжки на двух ногах 2/3 шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порог, перешагивание через мяч	веревочка 2...Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Поймай мяч».	«Брось, поймай»	«Мяч водящему»	«Мы – весёлые ребята»,
Элементы футбола	Перемещение мяча друг другу стоя, способ из-за головы; метание мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Вперед с мячом».	Перемещение мяча друг другу стоя, способ от груди. Метание мяча вдаль. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игр. упр.: «Догони мяч».	Перемещение мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Удар мяча в цель.	Перемещение мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр.: «Перенос трех мячей».
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

НОЯБРЬ (старшая группа)

Темы		«Мой дом»			«Безопасный мир»
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаемая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов С обручем С кубиками Парами с палкой				
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перемещение мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч вперед себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	Парами с палкой
Подвижные игры	«Выше ноги от земли» «Затейники»				
Элементы футбола	Перемещение мяча друг другу стоя на коленях. Ведение мяча с изменением скорости. Игр. упр.: «Пингвины с мячом».				
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения				

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

		«Зима»		«Новый год»	
Темы	Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть		Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ		С мячом			
Основные виды движений		<p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</p>	<p>С обручами</p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдале.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии</p> <p>2. Прыжки с разбег на мат</p> <p>3. Метание вдале</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)</p>
Подвижные игры		«Охотники и зайцы»			
Элементы футбола		<p>Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Ведение мяча между ориентирами на скорость. Игр. упр. «Кто больше отобьет» - удар мяча о стену и обратно.</p> <p>парах: удар по неподвижному мячу, остановка мяча – игровая задача – не потерять мяч.</p>	<p>Ведение мяча по прямой правой и левой ногой в разных направлениях. «Вокруг Света» - удар мяча о стену и обратно. Ведение мяча в прямом направлении на скорость.</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>«Эстафета с рюкзачком»</p> <p>Удары по воротам. Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу.</p>
Заключительная часть		Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

ЯНВАРЬ (старшая группа)

		«Русское народное творчество и традиции»		«Транспорт»	
Темы	Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть		Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держа за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ		С мячом			
Основные виды движений		<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.</p> <p>3. Попади в обруч (правой и левой)</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p>	<p>С палкой</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки</p>

	4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Кто быстрее»	«Мы веселые ребята»
Элементы футбола	Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Футбол вдвоем»,	Техника владения мячом (передачи мяча на месте). Метание набивного мяча от груди двумя руками.	Техника владения мячом (передачи мяча в движении). Передача мяча друг другу, стоя на месте.	Передвижение приставными шагами (правым/левым боком, вперед/назад) Игр. упр. «Найди свой цвет», «Туннель» - прокатывание мяча между ног.
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Темы		«В гостях у книги»		«23 февраля»
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»			
Элементы футбола	Ведение мяча вокруг себя правой, левой ногой. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног. «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе.	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведение мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча	«Пустое место»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

МАРТ (старшая группа)

Темы		«8 марта»		«Весна»
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

занятия					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием $\frac{1}{3}$ бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов		Со скалками		С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по гимнастической скамейке, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	С султанчиками под музыку	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке различными способами
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
Элементы футбола	Передача мяча двумя руками от груди в парах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	Передача мяча. Подскоки с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур.	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева.	
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения				

		АПРЕЛЬ (старшая группа)			
Темы	«Космос»		«День птиц»		
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыжок, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов		Без предметов		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между жеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание в даль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»		«Горелки»		
Элементы футбола	Беседа: умей нападать, умей защищаться		Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 x 2 м).		
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения				

МАЙ (старшая группа)

Темы Этапы занятия		«Животный мир»		
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Вводная часть		Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаемая колени; широкий шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед		
ОРУ		С палками		
Основные виды движений		С скакалками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед		
Подвижные игры		«Парашют» (с бегом)		
Элементы футбола		«Быстрые и меткие» Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.		
Заключительная часть		Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения		
		«Вышибалы»		
		«Эстафета парами»		
		Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.		

СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Темы Этапы занятия		«Одежда»		
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Вводная часть		«Дои в которм я живу» Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.		
ОРУ		С малым мячом С палками		
Основные виды движений		Без предметов 1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Пролезание обруч разноименными способами, пол шнура 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове		
		С обручем 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3. Прыжки с места вдале 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»		

Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Элементы футбола	Беседа: простейшие правила игры. Вспомнить основные элементы техники игры	Беседа: как избежать травматизма. Ведение мяча по прямой, змейкой. Удары в цель. Игра в футбол.	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)	Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 x 2 м).
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)

Темы Этапы занятия		«Осень»			«Я в обществе»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.					
ОРУ	С малым мячом					
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, ползание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимн стенке	С веревочкой 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	Без предметов 1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису		
Подвижные игры	«У дочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,		
Элементы футбола	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Подскок».	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками.	Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет»,		
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения					

НОЯБРЬ (подготовительная группа)

Темы	«Мой дом»	«Безопасный мир»
-------------	-----------	------------------

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаемая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой			
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	С обручем 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	Без предметов 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Парами с палкой 1. Ходьба по гимна скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимна.стенке разнообразным способом
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»			
Элементы футбола	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей».	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			
	Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч ногой по кругу.			
	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу.			

ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Темы	«Зима»			
Этапы занятия	«Новый год»			
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаемая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов			
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдале	С мячом 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической	С обручами 1. Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдале правой и левой рукой.	Без предметов 1. Ходьба по гимна скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель

	4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»
Элементы футбола	Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр. упр. «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи	Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр. упр. «Точный удар», «Кто больше отобьет»	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр. упр. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота».	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу.
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

ЯНВАРЬ (подготовительная группа)

		«Русское народное творчество и традиции»		«Транспорт»	
Темы Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть		Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони своего пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Элементы футбола	Игр. упр. «С двумя мячами», «Борьба за мяч». Игра в футбол.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Ведение мяча с обманными движениями. Игр. упр. «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Бросание мяча и ловля его двумя руками. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, «Туннель» - прокатывание мяча между ног, «Лови, бросай – падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу в быстром темпе, «Меткий стрелок» - попадание мячом в обруч, П/и. «Охотники и утки». Игра в футбол.	
Заключительная часть		Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

		«В гостях у книги»		«23 февраля»	
Темы Этапы занятия		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть		Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	Без предметов	

Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Элементы футбола	Передача мяча друг другу в быстром темпе. Открывание. Игр. упр. «Лови, бросай – падать не давай», «Гуннель» -прокатывание мяча между ног, «Меткий стрелок».	Передача мяча в движении. Ведение мяча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами (открывание)	Ведение с последующим ударом в цель, с разных участков поля. Игра в футбол.	Игр. упр. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями (веревочка). Игра в футбол.
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

МАРТ (подготовительная группа)

Темы	«8 марта»				«Весна»
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов				
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание обруч разными способами	Со скакалками	С обручем	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Горелки»				
Элементы футбола	Передача мяча в тройках. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, мяч за головой. Ходьба по гимнастической скамейке с	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука	Передача мяча в тройках, в движении. Бросание мяча друг другу

	перешагиванием через набивные мячи.			
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Темы Этапы 3 занятия		«Космос»			«День птиц»	
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны, по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево					
ОРУ	Без предметов	С обручем			С мешочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдале набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку		
Подвижные игры	«Догони свою пару»					
Элементы футбола	Беседа: как достичь положительного результата? Игра по упрощенным правилам 3 на 3	«Удочка»			«Ловишка с ленточками»	
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения					
		Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой)	Бег по координационной лесенке. Футбольное путешествие.			Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м).

МАЙ (подготовительная группа)

Темы Этапы 3 занятия		«Природа (живая и неживая)»			«Животный мир»
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками			С обручами
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к ударяя мячом о пол и ловля двумя			1. Ходьба по гимнастической скамейке

	<p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Элементы футбола	Ходьба по гимнастической скамье с переключением малого мяча перед собой из правой руки в левую. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.	Игр. упр.: «Вышло солнце из-за речки» - бег врассыпную, быстро построиться возле своего обруча. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек.	Игра по упрощенным правилам 1 на 1	Игра по упрощенным правилам 4 на 4
Заключительная часть	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения			

Планируемые результаты освоения программы

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ориентироваться в пространстве, узнают разные способы построений.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега.</p> <p>Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.</p> <p>Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередуя шаг с шагом одноименным способом, исходному положению и маху при метании в даль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх,</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: построения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и в даль, лазания по лестнице разными способами, скользящего лыжного хода.</p> <p>Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

		<p>действия водящих в разных играх. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>	<p>изменения, выбора ведущих.</p>	
<p><i>Что осваивают дети</i></p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Подвижные игры. Основные правила игр.</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей</p>

	<p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную, горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом. 	<p>накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно перестраиваться в звеня с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; 	<p>опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скалкой; - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; - передвигаться на лыжах переменным шагом. 	<p>формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам;; -организовать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в
--	--	--	---	--

		<p>ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек, до 2 м.</p>		<p>движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.</p>
<p><i>Итоги освоения программ</i></p>	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. - Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. - Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельно удовлетворяет потребности в двигательной активности за</p>

		<p>упражнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общается со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. 	<p>результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. 	<p>счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	--	--	---

Программно - методическое обеспечение

1. Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев «Твое здоровье: укрепление организма» - СПб.: Акцидент, 1998;
2. ООО «Издательство «Детство-пресс», 2011;
3. Т.Е. Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010;
4. С.Н. Агаджаква «Как не болеть в детском саду» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2009;
5. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - М.: Мозаика-Синтез, 2010;
6. Сочеванова Е.А. «Игры – эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010;
7. Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г. «Лечебно – профилактический танец» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2007;
8. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» - М.: Мозаика – Синтез, 2008;
9. Бауэр О.П., Волосникова Т.В., Горюнова С.А. и др. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2007;
10. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» - М.: ТЦ Сфера, 2005.