

Муниципальное казенное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №22"
Изобильненского городского округа Ставропольского края

ПРИНЯТА педагогическим

советом протокол № ____ от _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Заведующего МКДОУ

"Детский сад №22" ИГОСК

Г.Г. Цындрина

Рабочая программа с учетом
Федерального государственного образовательного стандарта
дошкольного образования на 2022-2023 учебный год
инструктора по физической культуре
Альменевой Яны Юрьевны

п. Рыздвяный

№п\п	Содержание	
I.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования	5
1.1.2.	Основные принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе , характеристики особенностей развития детей	8
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	12
1.2.1.	Целевые ориентиры освоения основной Программы	12
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности	16
2.1.1.	Образовательная область " Физическое развитие"	17
2.1.2.	Перечень методической литературы	21
2.1.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	23
2.1.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик	29
2.1.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	30
2.1.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	31
2.1.7.	Иные характеристики содержания программы	33
2.1.8.	Часть Программы формируемая педагогом	34
III.	Организационный раздел	36
3.1.	Описание материально- технического обеспечения Программы	36
3.2.	Сетка занятий образовательная область " Физическое развитие"	38
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	38
3.4.1.	Примерное годовое календарное планирование	40
3.6.	Перечень методической литературы	104
IV.	Дополнительный раздел	106
4.1.	Краткая презентация Программы для ознакомления родителей (законных представителей) детей	106

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая Программа разработана инструктором по физической культуре МКДОУ "Детский сад №22" ИГОСК Альменевой Яной Юрьевной.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ Примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДОУ.

Рабочая Программа инструктора по физической культуре муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 22" в соответствии с ФГОС (далее Программа) Министерства образования города Ставрополя является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты из жизнедеятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает гармоничное физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Нормативно - правовая база:

федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

"Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013г. № 662 "Об осуществлении мониторинга системы образования".

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013г. № 462 "Об утверждении порядка проведения самообследования образовательной организацией".

Устав МКДОУ "Детский сад №22" ИГОСК.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей Программы в соответствии ФГОС дошкольного образования.

Цель рабочей Программы:

Повышение социального статуса дошкольного образования; обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования; забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных

представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных Программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия. Спортивный зал с соответствующим спортивным инвентарем, в группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности, как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.) Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

Рабочая Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственным образовательным стандартом принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства

(дошкольного возрастов), обогащения детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Подходы к формированию Программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной Программы дошкольного образования

"От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС:

- ✓ **принцип развивающего обучения** (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющиеся у детей в данный момент уровень умений и навыков);
- ✓ **принцип воспитывающего обучения** (в процессе занятий решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно-волевые качества);
- ✓ **принцип сознательности** (понимание ребенком сути того или иного движения и задания которое он выполняет);
- ✓ **принцип систематичности** (чередование нагрузки и отдыха);
- ✓ **принцип доступности** (обучение детей с учетом их возрастных, половых и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности, постепенность усложнений физических упражнений);

- ✓ **принцип индивидуализации** (учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка с учетом состояния здоровья, развития);
- ✓ **принцип оздоровительной направленности** (укрепление здоровья детей средствами физического воспитания);
- ✓ **принцип самостоятельности и инициативности** (ребенок самостоятельно создает новые движения, игры, основываясь на использование его двигательного опыта и наличие мотива к творческой и самостоятельной деятельности).

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев, как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы). Программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами.

Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами - заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной - двумя ролями и простыми, не развернутыми сюжетами.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться

самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради их самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. В группах начинают выделяться лидеры. Проявляются конкурентность, соревновательность.

Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу; Планированием; Соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой "центр" и "периферия". Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно- мышечной системы. При более длительной работе, наряду с совершенствованием двигательных функций, существенной значение приобретает и улучшение координации вегетативных функций. Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях. Физиологические механизмы, обуславливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Важное значение имеют условно- рефлекторные факторы.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития дошкольников моторной сферы, физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сложную линию. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, катание и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств). Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом "из-за спины через плечо", выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок, суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества. В процессе формирования навыков и умений детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких уровней и результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол).

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной Программы в виде целевых ориентиров.

1.3. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают

неправомерными требованиями от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обеспечивают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются

для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия поставленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления всех характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо корректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она изменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий, а также выделить направления развития личности ребенка в дошкольном образовании - окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) решения задач формирования программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;
- б) изучения характеристик образования детей в дошкольном возрасте;
- в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

оценку.

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

2.1.8. Часть Программы формируемая педагогом

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку. Целью данного раздела Программы является - развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным, казачьим играм и забавам Ставропольского края. В "Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года" отмечена большая роль регионально компонента, позволяющего "обеспечит историческую преемственность поколений, сохранений, распространение и развитие национальной культуры, воспитывать патриотов России, граждан, обладающих высокой толерантностью". Основные функции дошкольного образовательного учреждения по реализации регионального компонента: обеспечение развития личности в контексте современной детской субкультуры, достижение ребенком уровня психофизического и социального развития для успешного познания окружающего мира через игровую деятельность, включение в систематическую учебную деятельность в школе.

Основной целью работы является формирование ценностных представлений о родном крае, через решение следующих задач:

- приобщение к истории возникновения родного края (поселка); знакомство с традициями, народными играми Ставропольского края, развлечениями и праздниками;
- воспитание любви к родному краю, дому, семье, уважения к родителям и труду;
- реализация принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям, семьи, общества, государства, осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, подвижных игр, развлечений, праздников.
- Казачьи подвижные и народные игры: " Городки", " Высокий дуб", " Зевака", Пятнашки", " Каша", " Городок", " Потайной", " Короли", " Котлы", " Жмурки", "Котлы", " Заря - заряница", " Игра в веревочку", " Кольцо", " В утку", " Золотые ворота", "Плетень", " Кривой петух", " Горшки", " Змейка", "Путы", " Казачья".

2.1.9. Взаимодействие с педагогами ДОУ

Слаженность и взаимодействие в работе - залог хорошего результата. Данное правило действует в любой коллективе, в том числе и педагогическом, так как деятельность всех педагогов и специалистов ДОУ направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения детей. Эффективность физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ обеспечивается в результате сотрудничества инструктора по физической культуре, специалистов и педагогов ДОУ. Одним из немало важных факторов, влияющих на эффективность воспитательно - образовательного процесса, является рациональность организации взаимодействия педагогов на физкультурных занятиях, совместных консультациях, спортивных праздниках, физкультурных досугах, прогулках, утренней гимнастике, в работе с родителями по вопросам

развития двигательной активности дошкольников. Постоянное взаимодействие с педагогами ДОУ, позволяет привести к желаемым результатам в решении задач общего физического развития детей.

Тематическое планирование консультаций для педагогов и специалистов ДОУ на 2022-2023 учебный год

№п/п	Сроки	Тема	Ответственный
1.	сентябрь	"Игровые упражнения, как средство развития двигательной активности детей дошкольного возраста"	Альменова Я.Ю., воспитатели младшей группы
2.	декабрь	"Роль и место физкультминуток на занятиях"	Альменова Я.Ю.
4.	февраль	"Игры и упражнения направленные на коррекцию нарушений ориентировки в пространстве".	Альменова Я.Ю.
5.	апрель	"Методика проведения физкультурных занятий на прогулке".	Альменова Я.Ю.
6.	июнь	"Образовательная кинезиология"	Альменова Я.Ю.

2.2. Формы взаимодействия с семьями воспитанников (родители, законные представители)

1. Изучение условий семейного воспитания методом анкетирования и определение путей улучшения здоровья каждого ребенка.
2. Создание условий для укрепления и снижения заболеваемости детей в условиях семьи и ДОУ:
 - зоны физической активности в группах;
 - закаливающие процедуры;
 - оздоровительные мероприятия.
3. организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно- оздоровительной работы.
5. Совместная деятельность с родителями (спортивные праздники, проекты, викторины, консультации, выставки).
6. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания детей и расширение представлений родителей о формах семейного досуга.

Тематическое планирование консультаций для родителей

№ п/п	Сроки	Содержание мероприятия
1.	Сентябрь	Консультация "Физическое развитие ребенка, с чего начинать?"
2.	Октябрь	Консультация " Здоровье без лекарств"
3.	Ноябрь	Консультация " Речевое развитие на физкультуре"; Спортивный праздник посвященный Дню матери "А ну-ка, мамочки! А ну-ка, девочки!"
4.	Декабрь	Консультация "Витаминная азбука здоровья"

5.	Январь	Папка - передвижка "Внимание плоскостопие!"
6.	Февраль	Консультация "Здоровые стопы" Военно- спортивный праздник совместно с родителями "Юнармейцы"
7.	Март	Консультация (стендовый материал) "Внимание сколиоз!"
8.	Апрель	Деловая игра "Здоровье детей в наших руках"
9.	Май	Консультация "Вместе все на стадион"
10.	Июнь	Мастер - класс "Познакомьтесь, степ- аэробика!"
11.	Июль	Консультация "Закаливание детей воздухом"
12.	Август	Стендовый материал "Физической развитие ребенка 10 советов"

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально - технического обеспечения Программы

№ п/п	Пособия и оборудование	Количество
1.	Стенка шведская	1
2.	Мат поролоновый	1
3.	Канат 175 см	1
4.	Дуга малая деревянная	2
5.	Скакалка короткая 1200 см	30
6.	Палка гимнастическая деревянная 1метр	15
7.	Палка гимнастическая короткая	10
8.	Обруч малый диаметр 50 см.	10
9.	Обруч большой	8
10.	Мяч резиновый диаметр 15см	5
11.	Мяч резиновый диаметр 20 см	5
12.	Мяч резиновый надувной (фитбол)	2
13.	Мяч теннисный	4
14.	Мяч массажный	5
15.	Мяч баскетбольный	1
16 .	Мяч волейбольный	1
17.	Мяч футбольный	1
18.	Мешочки с мешком	20

19.	Кегля пластмассовая	30
19.	Погремушки пластмассовые	10
20.	Конус сигнальный	4
21.	Магнитофон	1
22.	Скамейка гимнастическая	2
23.	Корзины для мячей	1
24.	Кубик пластмассовый	6
25.	Коврики массажные резиновые	4

3.3 Сетка занятий образовательная область " Физическое развитие"

Дни недели/ Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Средняя группа		9.05 - 9.30		9.25 -9.40	
Старшая группа		10.20 - 10.45		10.10 - 9.35	9.35.-10.00
Подготовительная группа	10.20 - 10.50		10.20-10.50		10.20-10.50

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен раздел " Культурно- досуговая деятельность", посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых

- Развивать культурно- досуговую деятельность детей по интересам
- Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие
- Формировать умение занимать себя игрой

Развлечения

- Показывать театрализованные представления, прослушивание звукозаписей
- Проведение развлечений различной тематики
- Вызывать интерес к новым темам

Праздники

- Приобщать детей к культуре праздника
- Отмечать государственные праздники
- Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Перспективный план мероприятий, физкультурных досугов, спортивных праздников, Дни здоровья

Сроки	Мероприятия	Возрастная группа
Сентябрь	Спортивное развлечение "Веселые старты"	Вторые младшие, средние группы
	Физкультурный досуг "День знаний"	Старшие, подготовительные группы
Октябрь	Спортивное развлечение "Знатоки ПДД"	Вторые младшие, средние группы
	Спортивное развлечение "Занимательная физкультура"	Старшие, подготовительные группы
Ноябрь	Спортивное развлечение "В гостях у сказки"	Вторые младшие, средние группы
	Физкультурный досуг "А ну-ка, мамочки, а ну-ка, девочки!"	Старшие группы
Декабрь	Физкультурный досуг "Скоро праздник Новый год"	Вторые младшие, средние группы
	Физкультурный досуг "Зимняя олимпиада"	Старшие, подготовительные группы
Январь	Физкультурный досуг "Зимняя сказка"	Вторые младшие, средние группы
	Спортивный праздник "Снеговик проказник"	Старшие и подготовительные группы
Февраль	Физкультурный досуг "Маленькие солдаты"	Вторые младшие, средние группы
	Спортивный праздник с родителями "Юноармейцы"	Старшие, подготовительные группы
Март	Физкультурный досуг "Путешествие в страну витаминию"	Вторые младшие, средние группы
	Физкультурный досуг "А ну-ка девочки!"	Старшие, подготовительные группы
Апрель	Спортивное развлечение "Космическое путешествие"	Вторые младшие, средние группы
	Военно- патриотический праздник "Зарничка"	Старшие, подготовительные группы
Май	Физкультурный досуг "День Победы"	Вторые младшие, средние группы
	Физкультурный досуг "День Победы"	Старшие, подготовительные группы
Июнь	Спортивный праздник "Джунгли зовут!"	Все возрастные группы
Июль	Спортивное развлечение "Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!"	Вторые младшие, средние группы
	День Здоровья	Старшие, подготовительные группы
Август	Спортивный праздник "День Российского флага"	Вторые младшие, средние группы
	Физкультурный досуг "Эти разные мячи"	Старшие, подготовительные группы

3.4.1. Примерное годовое календарное планирование

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Сентябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. 2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	- Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	1. Ходьба между двумя линиями.	1. "Бегите ко мне!"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	- ходьба и бег всей группой "стайкой" за воспитателем; - построение в круг.	1. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Игровое задание "Птички" 2. "Найдем птичку"
Третья неделя			
1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	- ходьба в колонне по одному; - легкий бег врассыпную.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. "Кот и воробышки" 2. "Пузырь"
Четвертая неделя			
1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. 2. Учить группироваться в лазании под шнур.	- ходьба и бег по кругу; - ходьба вокруг кубиков; - бег вокруг кубиков; - ходьба и бег в чередовании.	1. Ползание с опорой на ладони и колени.	1. "Быстро в домик" 2. "Найдем жучка"
Октябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			

1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - бег в колонне и врассыпную.	1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Прыжки. перепрыгивание через шнур.	1. "Догони мяч" 2. "Пузырь"
Вторая неделя			
1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	- ходьба и бег по кругу; - ходьба и бег с остановкой по сигналу, поворот в другую сторону, продолжение ходьба и бег в чередовании.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. "Ловкий шофер" 2. "Машины поехали в гараж"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в ползании. 3. Развивать ловкость в заданиях с мячом.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба врассыпную; - бег в колонне с выполнением заданий для рук; - прыжки в колонне.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении. 2. Ползание между предметами, не задевая их.	1. "Зайка серый умывается" 2. "Найдем зайку"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. 2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	- ходьба в колонне по кругу, с поворотом в другую сторону; - бег по кругу с поворотом.	1. Ползание. Лазание под шнур в группировке. 2. Равновесие. Ходьба и бег между предметами.	1. "Кот и воробышки" 2. "Поезд"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Ноябрь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной	- ходьба в колонне по одному; - ходьба в колонне на носках,	1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Прыжки. Прыжки на двух	1. "Ловкий шофер" 2. "Поймай комара"

площади опоры. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	руки на поясе; -бег в колонне; - ходьба и бег в чередовании.	ногах до предмета.	
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. 2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. 3. Учить приземляться на полусогнутые ноги. 4.Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, руки на поясе; - бег в колонне, руки в стороны; - ходьба и бег в чередовании.	1. Прыжки из обруча в обруч , с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мячей двумя руками, энергичными движениями, друг другу.	1. "Мыши в кладовой". 2."Где спрятался мышонок?" 3. "По ровненькой дорожке"
Третья неделя			
1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Упражнять в ползании.	- ходьба по кругу; - бег по кругу в одну и другую сторону.	1. Прокатывание мяча между предметами. двумя руками. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их "змейкой".	1. "По ровненькой дорожке" 2. "Мыши в кладовой" 3. "Найдем мышонка"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал Программные задачи	- ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; -бег в колонне; Ходьба и бег	1. Ползание. Ползание по доске с опорой на ладони и колени в быстром темпе. Основные виды движений	1. "Поймай комара" 2. "По ровненькой дорожке" Подвижные игры
2. В ползании, развивая координацию движений. 3.Упражнять в равновесии.	- ходьба и бег в чередовании.	2. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением заданий.	
Декабрь			

Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. В сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	- ходьба и бег в колонне по одному; - ходьба и бег в рассыпную; - построение в колонну.	1. Равновесие. Ходьба между предметами поставленными в две линии. 2. Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. "Коршун и птенчики" 2. "Найдем птенчика"
Вторая неделя			
1. упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. 3. Упражнять в прокатывании мяча.	- ходьба в колонне по одному; - бег в рассыпную.	1. Прыжки со скамейки на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. " Найди свой домик" 2. "Коршун и птенчики"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. В прокатывании мяча между предметами. 3. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу.	- ходьба в колонне по одному; - бег в рассыпную с остановкой по сигналу; - переход на ходьбу в рассыпную.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание под дугу, в группировке.	1. " лягушки" 2. " Найди свой домик".
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Упражнять в ползании на	-ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в рассыпную по всему залу; - бег в рассыпную с переходом	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени 2. Равновесие. Ходьба по доске, боком, приставным шагом в	1. "Птица и птенчики" 2. "Найдем птенчика"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	На ходьбу в рассыпную.	умеренном темпе.	
Январь			
Первая неделя			

1. Повторить ходьбу с выполнением задания. 2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках руки вверх; - бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону; - ходьба и бег в чередовании.	1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Прыжки из обруча в обруч двумя ногами продвигаясь вперед.	1. "Коршун и цыплята" 2. "Найдем цыпленка"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. 3. В прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки. прыжки на двух ногах между предметами. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. "Птица и птенчики" 2. "Найдем птенчика"
Третья неделя			
1. Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов. 2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. 3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	- ходьба вокруг предмета в разные стороны; - бег вокруг предмета.	1. Прокатывание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. 2. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы до предмета.	1. "Найди свой цвет" 2. "Птица и птенчики".
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	- ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; - бег в колонне по одному в обе стороны.	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие. Ходьба по доске.	1. "Лохматый пес" 2 "Найди свой домик"

опоры.			
Февраль			
Первая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. 2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. 3. Повторить прыжки с продвижением вперед.	- ходьба и бег по кругу; - ходьба и бег с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону, в чередовании.	1. Равновесие. Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч, с продвижением вперед.	1. "Найди свой цвет" 2. "Лохматый пес"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. В прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба мелким семенящим шагом; - бег с высоким подниманием колен; - обычный бег.	1. Прыжки. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, на мат. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. "Воробышки в гнездышках" 2. "Найди свой цвет" 3. "Найдем воробышка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. 2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. 3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	- ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой; - бег в рассыпную	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке.	1. "Воробышки и кот" 2. "Поймай снежинку"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную. 2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.	- построение в шеренгу; - перестроение в колонну по одному; - ходьба в колонне по одному; - ходьба в рассыпную по сигналу;	1. Лазание под дугу в группировке. 2. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением заданий.	1. "Лягушки" 2. "Мышки" 3. "Найдем лягушонка"

3. повторить упражнение в равновесии.	- бег враспынную.		
Март			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 3. Повторить прыжки между предметами.	- построение в шеренгу; - ходьба по кругу; - бег по кругу.	1. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением заданий. 2. Прыжки между предметами "змейкой".	1. "Кролики" 2. "Лягушки"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге враспынную. 2. Разучить прыжки в длину с места. 3. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	- ходьба в колонне по одному. - ходьба враспынную; - бег в колонне; - бег враспынную.	1. Прыжки в длину с места. 2. Катание мяча друг другу, стойка на коленях, сидя на пятках.	1. "Найди свой цвет" 2. "Наседка и цыплята" 3. "Летает - не летает"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. 3. В ползании на повышенной опоре.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег в колонне; - построение в круг.	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке) с опорой на ладони и колени.	1. "Зайка серый умывается". 2. "Птички в гнездышках"
Четвертая неделя			
1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. 2. Повторить упражнения в ползании. 3. Упражнять в сохранении	- ходьба и бег между предметами.	1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы. 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. "Автомобили" 2. "Автомобили поехали в гараж" 3. "Кролики"

устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			
Апрель			
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметов. 2. Повторить прыжки через шнуры. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	- ходьба вокруг кубиков; - ходьба по кругу, затем бег, остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг предметов.	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. "Тишина" 2. "Найдем лягушонка" 3. "Кролики"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	- ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; - бег в колонне.	1. Прыжки из обруча в обруч и приземление на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. "По ровненькой дорожке" 2. "Тишина"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. 3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба в приседе, руки на колени; - бег в колонне с выполнением заданий.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и стопы.	1. "Мы топаем ногами" 2. "По ровненькой дорожке"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу. 2. Повторить ползание между предметами. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба в приседе, руки на коленях. - бег с подскоком; - обычный бег.	1. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. "Огуречик, огуречик!" 2. "Мы потопаем ногами"

ходьбе на повышенной опоре.			
Май			
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Повторить задание в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную.	1. Равновесие. ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры с продвижением вперед.	1. "Мыши в кладовой" 2. "Где спрятался мышонок?" 3. "Огуречик, огуречик"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге меду предметами. 2. В прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. 3. В прокатывании мяча друг другу.	- ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	1. Прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.	1. "Воробышки и кот" 2. "Летает - не летает"
Третья неделя			
1. ходьба с выполнением заданий по сигналу. Программные задачи	- ходьба в колонне по одному; - бег врассыпную; Ходьба и бег	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основные виды движений	1. "Огуречик, огуречик" 2. "Птички в гнездышках". Подвижные игры
2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его. 3. Ползание по гимнастической скамейке.	- ходьба врассыпную.	2. Ползание по скамейке, с опорой на ладони и колени.	
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя. 2. В лазании по наклонной лесенке. 3. Повторить задание в равновесии.	- ходьба в колонне по одному - ходьба мелким семенящим шагом; - бег врассыпную.	1. Лазание на наклонную лесенку. 2. Равновесие. Ходьба по доске.	1. "Коршун и наседка" 2. "Солнышко и дождик"
Июнь			
Первая неделя			

1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Повторить задание в прыжках. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	- ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен; - ходьба на носках; - бег в колонне.	1. Равновесие. Ходьба по доске, с выполнением заданий. 2. Прыжки. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивание через шнуры.	1. "Найди свой цвет" 2. "Солнышко и дождик"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала.. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину. 3. Развивать ловкость в заданиях с мячом.	- ходьба в колонне по одному с обозначением "углов" зала; - бег в рассыпную.	1. Прыжки через шнуры с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. "По ровненькой дорожке". 2. "Найди свой цвет"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения. 2. упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. 3. Повторить ползание с опорой на ладони и ступни	- ходьба со сменой направления движения; - бег в рассыпную; - построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - бег в рассыпную.	1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Ползание, с опорой на ладони и ступни, по сигналу.	1. "Лягушки". 2. "По ровненькой дорожке"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Повторить лазанье под шнур. 3. Развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	- построение в шеренгу; - ходьба и бег между предметами в чередовании.	1. Лазанье под шнур, в группировке. 2. Равновесие. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы.	1. "Лягушки- попрыгушки" 2. " Найдем лягушонка"
Июль			

Первая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках; - бег враспынную.	1. Равновесие. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Кошка и мышка" 2. "Найдем мышонка"
Вторая неделя			
1. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании. 2. Упражнять в прыжках в длину с места. 3. Повторить бросание мяча на дальность.	- построение в круг; - игровое упражнение " Береги кубик".	1. Прыжки . Перепрыгивание через шнур, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Бросание мяча из - за головы на дальность.	1. "Кролики и сторож" 2. "Кошка и мышки" 3. "Найдем мышонка"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер. 3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	- ходьба в колонне по одному, по сигналу, остановка и прыжки на двух ногах на месте; - бег в колонне.	1.Бросание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой. 2. Ползание , с опорой на ладони и колени между предметами.	1. "Найди свой цвет" 2. "Поймай комара"
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег враспынную. 2. Упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба враспынную; - бег враспынную.	1. Лазание. Подлезание под шнур в группировку. 2. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. "Поймай комара" 2. "Кошки - мышки" 3. "Найдем мышонка"
Август			
Первая неделя			
1. Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба между предметами;	1. Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом.	1. "Наседка и цыплята" 2. "Найдем цыпленка"

2. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках.	- бег врассыпную.	2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений. 2. Повторить задания в прыжках и бросании мяча.	- ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры, попеременно правой и левой ногой; - бег врассыпную	1. Прыжки через шнуры на двух ногах, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. "Птички в гнездышках" 2. "Поймай комара"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу. 2. Повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер. 3. Ползание по прямой.	- ходьба и бег вокруг предметов, с поворотом по сигналу;	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание в прямом направлении по гимнастической скамейке.	1. "Лягушки" 2. "Птички в гнездышках"
Четвертая неделя			
1. упражнять в ходьбе и беге врассыпную. 2. упражнять в прокатывании мяча друг другу.	- ходьба и бег в колонне по одному между предметами; - ходьба и бег врассыпную	1. Прокатывание мяча друг другу.	1. " Найди свой цвет" 2. " Пузырь"

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Сентябрь			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и	- построение в шеренгу,	1. Равновесие. Ходьба и бег	1. "Найди себе пару"

бега колонной по одному. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. 3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	проверка равнения; - ходьба и бег в колонне по одному в обход зала, соблюдая дистанцию.	между двумя линиями. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	2. "Автомобили" 3. "Найдем воробышка"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
4. Упражнять в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед.			
Вторая неделя			
1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. 2. Упражнять в прокатывании мяча. 3. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой.	-ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. - прыжки на двух ногах на месте; - бег в колонне; - перестроение в три колонны.	1. Прыжки - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях и сидя на пятках. 3. Ползание на четвереньках по прямой до обозначенного места.	1. " Самолеты" 2. "Найди себе пару"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную 2. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. 3. Бросании мяча вверх и ловле его, развивая ловкость и глазомер. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	- ходьба в колонне по одному между двумя линиями; - бег враспынную по сигналу; - построение в круг.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стойка - на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазанье под дугу в группировке. 5. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. " Огуречик, огуречик" 2. "Воробышки и кот"

Четвертая неделя			
1. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы. 2. Закреплять умение группироваться при лазании под шнур.	- ходьба в колонне по одному, по сигналу остановка; - бег в рассыпную; - построение в три колонны.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через предметы.	1. "У медведя во бору" 2. "Воробышки и кот"
3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.		3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.	
Октябрь			
Первая неделя			
1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 3. Упражнять в равновесии	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с перешагиванием через шнуры; - бег с перепрыгиванием через шнуры.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. "Кот и мыши" 2. "Мышеловка"
Вторая неделя			
1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. 3. Закрепить умение прокатывать мяч друг другу,	- построение в шеренгу; - ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег в рассыпную; - построение в три колонны	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Прокатывании мяча между предметами.	1. "Автомобили" 2. "У медведя во бору"

развивая точность направления движения. 4. В прокатывании мяча между предметами.			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Повторить ходьбе в колонне по одному, развивая глазомер и ритмичность при перешагивании через предметы. 2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. 3. Упражнять в лазаньи под дугу. 4. Прыжках на двух ногах через предметы.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с перешагиванием через предметы; - бег враспынную в чередовании с ходьбой.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола 3. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	1. "У медведя во бору" 2. "Ловишки" 3. "Угадай где спрятали"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную. 2. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. 4. В прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - ходьба и бег в колонне по одному; - ходьба и бег враспынную.	1. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через предметы. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении по дорожке.	1. "Кот и мыши" 2. "Угадай кто позвал?"
Ноябрь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. В прыжках на двух ногах,	- ходьба и бег между предметами; - построение возле кубиков	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы,	1. "Салки" 2. "Найди и промолчи"

закреплять умение держать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. 3. Закреплять умение сохранять		руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры		3. Бросание мяча и ловля его двумя руками.	
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 3. В прокатывании мяча. 4. В перебрасывании мяча друг другу.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону на сигнал; - ходьба и бег в рассыпную; - ходьба и бег на носках.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 4. Перебрасывание мячей друг другу.	1. "Самолеты" 2. "Найди себе пару"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. 2. В бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. 3. Повторить ползание на четвереньках. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах, между предметами.	- ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения; - ходьба с высоким подниманием колен,; переход на обычную ходьбу; - бег в рассыпную.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Лиса и куры" 2. "У медведя во бору"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 2. В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость и силу.	- ходьба и бег в колонне по одному; - ходьба и бег в рассыпную;	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком	1. "Цветные автомобили" 2. "Лошадки" 3. "Самолеты"

3. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.		приставным шагом, руки на поясе.	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
4.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 5. Прыжках на двух ногах до предмета.		3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до предмета.	
Декабрь			
Первая неделя			
1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. 4.В прокатывании мяча между предметами.	- ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; - ходьба и бег врассыпную; - построение в колонну по одному по сигналу.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через кубики. 3.Прокатывание мяча между предметами.	1. "Лиса и куры" 2."Найдем цыпленка" 3. "Кот и мыши"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в перестроение в пары на месте. 2. В прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 3. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 4. Упражнять в беге по дорожке.	- ходьба и бег в колонне по одному; - построение в шеренгу; - бег врассыпную; - построение в колонну по одному; - перестроение в три колонны.	1. Прыжки со скамейки на мат. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке	1. "У медведя во бору" 2. "Мышеловка" 3. "Съедобное - не съедобное"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры

Третья неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>3. Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	<p>- ходьба и бег в колонне по одному;</p> <p>- ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; на ладони и стопы.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	<p>1. "Зайцы и волк"</p> <p>2. "Где спрятался зайка?"</p> <p>3. "У медведя во бору"</p>
Четвертая неделя			
<p>1. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге.</p> <p>2. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p> <p>3. Повторить упражнения в равновесии.</p> <p>4. В прыжках на двух ногах до предмета.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановка.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков; с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом .</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до обруча лежащего на полу, прыжок в обруч из обруча.</p>	<p>1. "Птички и кошка"</p> <p>2. "Лиса и куры"</p> <p>3. "Угадай, чей голосок?"</p>
Январь			
Первая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3. Повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу;</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него.</p>	<p>1. "Кролики"</p> <p>2. "Найдем кролика"</p> <p>3. "У медведя во бору"</p>
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			

1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего. 2. В прыжках и перебрасывании мяча друг другу. 3. Отбивание малого мяча одной рукой по пол и ловля его двумя руками. 4. Упражнять в равновесии - в ходьбе на носках между предметами.	- ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего; - ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Равновесие- ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1. "Найди себе пару" 2. "Кролики" 3. "Летает - не летает"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	- упражнять в ходьбе со сменой ведущего; - бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Автомобили" 2. "Найди свой цвет"
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. 2. В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	- ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; - бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком. не касаясь руками пола. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; боком приставным шагом. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Лошадки" 2. "Автомобили" 3. "Кто позвал?"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
3. В прыжках на двух ногах между предметами.			
Февраль			

Первая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. в равновесии.</p> <p>2. Повторить задание в прыжках.</p> <p>3. В перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба и бег между предметами;</p> <p>- ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, остановка, поворот.</p> <p>2. Прыжки через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>1. "Котята и щенята"</p> <p>2. "Мышеловка"</p>
Вторая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в прыжках.</p> <p>2. В ловле мяча двумя руками.</p> <p>3. Закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>4. Упражнять в метании в вертикальную цель.</p> <p>5. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба на носках;</p> <p>- обычная ходьба;</p> <p>- бег в рассыпную.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. "Воробышки и автомобиль"</p> <p>2. "Кот и мыши"</p>
Третья неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба на носках;</p> <p>- ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>1. "Воробышки и автомобиль"</p> <p>2. "Водяной"</p> <p>3. "Огуречик, огуречик..."</p>
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движения	Подвижные игры
<p>2. В ловле мяча двумя руками.</p> <p>3. Закрепить навык ползания на четвереньках.</p> <p>4. В метании мешочков в вертикальную цель.</p> <p>5. упражнять в прыжках на двух</p>		<p>3. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	

ногах между предметами.			
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. 2. Повторить упражнения в ползании в прямом направлении. 3. Прыжки между предметами. 4. Упражнения в равновесии.	- ходьба в колонне по одному в разных направлениях; - ходьба и бег врассыпную.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.	1. "Перелет птиц". 2. "Теремок" 3. "Лиса в курятнике"
Март			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу; - обычный бег; - ходьба и бег врассыпную.	1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. 3. Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. "Перелет птиц" 2. "Найдем зайку" 3. "Мышеловка" 4. "Летает - не летает"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде. 2. В прыжках в длину с места. 3. В бросании мячей через сетку. 4. Повторить ходьбу и бег врассыпную.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с высоким подниманием колен; - ходьба на носках; - ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через сетку.	1. "Зайка беленький" 2. "Бездомный заяц" 3. "Съедобное - не съедобное"
Третья неделя			

1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Ходьбе и беге с выполнением заданий. 3. Прокатывание мяча между предметами. 4. Упражнять в ползании на животе по скамейке. 5. Упражнять в равновесии.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде.- обычная ходьба; - обычный бег.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. Зравновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. "Самолеты" 2. "Лошадки"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную по сигналу. 2. повторить ползание по скамейке "по - медвежьи" 3. Упражнять в прыжках и равновесии. 4. Упражнять в лазаньи по гимнастической стенке.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры, положенные в одну линию.	1. "Охотники и зайцы" 2. "Найдем зайку" 3. "Ловишки" 4. "Заря- заряница"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Апрель			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. 2. Повторить задания в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - переход на ходьбу с перешагиванием через бруски, попеременно правой и левой ногой; - бег врассыпную.	1. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1. "Пробеги тихо" 2. " Догонялки" 3. "Где постучали?"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную.	-ходьба в колонне по одному в обход зала; - ходьба по кругу взявшись за	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. "Совушка" 2. "У медведя во бору" 3. "Где постучали?"

2. В метании мешочков в горизонтальную цель. 3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. 4. Упражнять в отбивание мяча о пол и ловле его двумя руками.	руки; - ходьба и бег врассыпную.	3. Отбивание мяча одной рукой о пол несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Повторить ползание на четвереньках. 4. Упражнять в прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с выполнением заданий по сигналу; - бег в колонне.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. "Совушка" 2. "Воробышки и автомобиль" 3. "Мышеловка"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную; - ходьба с высоким подниманием колен. - ходьба на носках. - бег обычный в чередовании с ходьбой.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Птички и кошка" 2. "Догони пару" 3. "Летает не летает".
Май			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе парами. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	- ходьба и бег парами; - ходьба и бег врассыпную; - перестроение в три колонны.	1. Ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места.	1. "Котятка и щенята" 2. "Совушка" 3. "Угадай, чей голосок?"

<p>ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>3. Повторить прыжки в длину с места, в прокатывании мяча между предметами.</p>		<p>3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.</p> <p>4. Прокатывание мяча между предметами.</p>	
Вторая неделя			
<p>1. Повторить ходьбу со сменой ведущего.</p> <p>2. Упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>4. Упражнять в метании мешочков на дальность.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному со сменой ведущего;</p> <p>- ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность.</p>	<p>1. "Котята и щенята"</p> <p>2. "Удочка"</p> <p>3. "Водяной"</p>
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную.</p> <p>2. Упражнять в ползании по скамейке.</p> <p>3. Повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>4. В прыжках через короткую скакалку.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба с высоким подниманием колен;</p> <p>- бег врассыпную.</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и ступни.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1. "Зайцы и волк"</p> <p>2. "Найдем зайца"</p> <p>3. "Кто ушел?"</p>
Четвертая неделя			
<p>1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>3. Упражнять в прыжках.</p>	<p>- ходьба в колонне по одному;</p> <p>- ходьба в полуприседе;</p> <p>- ходьба с высоким подниманием колен;</p> <p>- бег в колонне по одному.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Лазанье на гимнастическую</p>	<p>1. "У медведя во бору"</p> <p>2. "Самолеты"</p> <p>3. "Угадай, кто позвал?"</p>

4. Упражнять в лазаньи.		стенку и спуск с нее. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу.	
Июнь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную. 2. В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках.	- ходьба в колонне по одному, перестроение в пары. - ходьба и бег врассыпную	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	1. "Лиса и куры". 2. Игровое упражнение: "Мяч по кругу". 3. "Найдем цыпленка"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне. 2. Упражнять в прыжках с препятствием. 3. Развивать ловкость при метании на дальность.	- ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего; - ходьба и бег врассыпную; - перестроение в колонну по одному в движении; - ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки - перепрыгивание через предметы. 2. Метание - мешочков на дальность правой и левой рукой. 3. Игровое упражнение "Мяч через сетку"	1. "Совушка" 2. "Найди пару" 3. "Огонь- вода"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Повторить прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба на носках мелким шагом; - ходьба и бег между предметами.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. "Найди пару" 2. " Казачья" 3. "Мышеловка"
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег с перешагиванием	1. Лазанье по гимнастической стенке.	1. " Ловишки" 2. "Гуси - лебеди"

препятствие. 2. Повторить упражнения в лазанье и равновесии.	через кубики; - ходьба и бег врассыпную.	2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд.	3. "Передай мяч по кругу"
Июль			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках через шнуры.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба по кругу; - перестроение в три колонне.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через шнуры на двух. 3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.	1. "Селезень и утка" 2. "Автомобили" 3. "Автомобили поехали в гараж"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
4. Повторить упражнения с мячом.			
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять детей в прыжках. 3. Развивать ловкость в заданиях с мячом.	- построение в шеренгу; перестроение в колонну. - прыжки на месте по сигналу; - бег в колонне .	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения ноги врозь. 4. Бег по дорожке.	1. "Найди себе пару" 2. "Совушка" 3. "Селезень и утка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную остановкой по сигналу. 2. Упражнять в лазанье под шнур, в ползании. 3. Упражнять в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. 4. Упражнять в прыжках из	- ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой по сигналу; - ходьба с поворотом в другую сторону и повторение задания; - ходьба и бег врассыпную.	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. 4. Прыжки из обруча в обруч.	1. "Совушка" 2. "Найди себе пару" 3. "Мышеловка"

обруча в обруч.			
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры. 2. Упражнять в равновесии и прыжках.	- ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, попеременно правой и левой ногой.	1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом. 2. Прыжки между предметами. 3. Игровые упражнения с мячом.	1. "Кролики" 2. "Утка" 3. "Кто как кричит?"
Август			
Первая неделя			
1. Равновесие - ходьба по горизонтальному бревну. 2. Прыжки между предметами "змейкой". 3. Повторить ходьбу и бег между предметами. 4. Упражнять в заданиях с мячом.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с остановкой по сигналу; - ходьба и бег врассыпную.	1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени. 2. Игровые упражнения с мячом. 3. Ходьба по доске боком приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Прыжки на правой и левой ноге.	1. "Кролики" 2. "Совушка" 3. "Салки"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу. 2. Повторить прыжки в длину с места. 3. Повторить метание на дальность. 4. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	- ходьба в колонне одному; - ходьба с выполнением заданий; - бег врассыпную	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков на дальность. 3. Перебрасывание мячей через сетку.	1. "Лошадки" 2. "Ловишки с ленточками"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий. 2. Упражнять детей в ползании	- ходьба в колонне по одному с изменением направления движения;	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах, на	1. "Совушка" 2. "Лошадки" 3. "Море волнуется"

по прямой с опорой на ладони и колени . 3. Упражнять детей в метании. 4. Прыжках на двух ногах, на правой и левой ноге., в прокатывании обруча друг другу.	- ходьба с перешагиванием через шнуры.	правой и левой ноге. 3. Прокатывание обручей друг другу.	
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную. 2. Упражнять в равновесии и прыжках. 3. Упражнять в прокатывании обручей друг другу.	- ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения. - ходьба с перешагиванием через шнуры.	1. Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. "Автомобили" 2. "Лошадки"

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную. 2. В сохранении устойчивого равновесия. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; - ходьба на носках; - бег в колонне; - ходьба и бег враспынную; - перестроение в колонну по два в движении.	1. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 4. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.	1. "Мышеловка" 2. "У кого мяч?" 3. "Ловишки"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между	- построение в шеренгу,	1. Прыжки на двух ногах .	1. "Фигуры"

предметами; упражнять в ходьбе на носках. 2. Развивать координацию движений в прыжках в высоту. 3. Развивать ловкость в бросании мяча вверх. 4. Упражнять в ползании на четвереньках.	перестроение в колонну по одному; - ходьба на носках между предметами.; - ходьба и бег между предметами.	2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе.	2. "Найди и промолчи" 3. "Мы веселые ребята"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. 2. Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени. 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег в колонне до 1 минуты.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его. 4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.	1. "Удочка" 2. "Быстро возьми" 3. "Летает - не летает"
Четвертая неделя			
1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу. 2. Разучить пролезание в обруч боком. 3. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. - ходьба в медленном темпе; - ходьба в различных темпах.	1. Пролезание в обруч боком, в плотной группировке. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через препятствие. 3. Прыжки на двух ногах, с мешочком зажатым между колен.	1. "Мы веселые ребята" 2. "Пробеги тихо" 3. "Котята и щенята"
Октябрь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты. 2. Упражнять в равновесии и	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - ходьба в колонне по одному;	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через	1. "Перелет птиц" 2. "Найди свой цвет" 3. "Котята и щенята"

прыжках. 3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		короткие шнуры. 3. Передача мяча двумя руками, от груди.	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
1. Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. 2. Повторить бег с преодолением препятствий. 3. Упражнять в прыжках с высоты. 4. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. 5. Упражнять в ползании на четвереньках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; - бег с перешагиванием через предметы.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. "Не оставайся на полу" 2. "У кого мяч?" 3. "Чей мяч дальше?"
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения. 2. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. 3. Упражнять в равновесии.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба на носках; - ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; - бег в умеренном темпе до 1 минуты с переходом на ходьбу; - бег враспынную.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье - подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1. "Удочка" 2. "У медведя во бору" 3. "Съедобное - не съедобное"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры

Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе парами. 2. Повторить лазанье в обруч. 3. Упражнять в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. - построение в колонну по два (пары); - бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному.	1. Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь пола руками, в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат). 4. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	1. "Гуси- лебеди" 2. "Летает - не летает" 3. "Ловишки - перебежки"
Ноябрь			
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. 2. Повторить упражнения в равновесии, развивая координацию движений. 3. перебрасывание мячей в шеренгах и прыжках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег врассыпную; - бег между предметами.	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, с передачей малого мяча перед собой. 2. прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой. 3. переброска мяча двумя руками снизу; из- за головы.	1. "Пожарные на учении" 2. "Найди и промолчи" 3. "Мышеловка"
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами.	- ходьба в колонне по одному, с изменением направления по сигналу;	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге с продвижением вперед.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Ловишки с ленточками" 3. "Летает - не летает"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
2. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и	- бег между предметами; - построение в колонну по трое.	2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков). 3. Ведение мяча, продвигаясь	

ведении мяча между предметами.		вперед шагом. 4. Ходьба на носках продвигаясь вперед.	
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. 2. Повторить упражнения с мячом. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. - ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; - бег между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь обода. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1. "Удочка" 2. "Затейники" 3. "Ловишки с ленточками" 4. "Водяной"
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу. 2. Упражнять в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег в рассыпную.	1. Лазанье - подлезание под шнур. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 4. Ходьба между предметами	1. "Пожарные на учении". 2. "Ловишки - перербежки" 2. "Удочка"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Декабрь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию. 2. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. 3. Повторить перебрасывание	- построение в шеренгу, проверка равнения и осанки; - ходьба в колонне; - бег в колонне между предметами с соблюдением дистанции.	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (кубики). 3. Броски мяча друг другу двумя руками из- за головы, стоя в	1. "Ловишки с ленточками" 2. "Сделай фигуру" 3. "Мороз красный нос"

мяча.		шеренгах.	
Вторая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. 2. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Упражнять в ползании и переброске и прокатывании мяча.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; - ходьба по кругу, с остановкой по сигналу, поворот в другую сторону; - бег по кругу.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползании на четвереньках между предметами. 4. Прокатывание мяча вперед.	1. "Не оставайся на полу" 2. "У кого мяч" 3. "Найди предмет".
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. Закрепить умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. 3. Повторить ползание по гимнастической скамейке. 4. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. - перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег врассыпную.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра. стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. "Летает - не летает" 2. "Охотники и зайцы" 3. "Смелые воробышки"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную. 2. В лазанье на гимнастическую стенку. 3. В равновесии и прыжках. 4. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. - выполнение поворотов вправо и влево во время движения; - ходьба и бег врассыпную.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, пропуская реек. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. "Хитрая лиса" 2. "Мы веселые ребята" 3. "Съедобное - не съедобное"
Январь			

Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Продолжать формировать устойчивое равновесии при ходьбе и беге по наклонной доске. 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному. - ходьба и бег между предметами.	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Метание - броски мяча в шеренгах.	1. "Медведи и пчелы" 2. "Ловишки парами"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбе и бег по кругу. 2. Разучить прыжок в длину с места. 3. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча.	- построение в шеренгу; - построение в круг; - перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег по кругу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	1. "Совушка" 2. "Найдем зайца" 3. "Мороз Красный нос"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами. 2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. 3. Повторить задание в равновесии.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба с выполнением заданий; - ходьба между предметами; - бег враспынную.	1. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках. 2. Упражнять в лазанье на гимнастическую скамейку, не	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонне по одному; - ходьба в колонне по одному с	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Мороз Красный нос" 3. " Хитрая лиса"

пропуская реек.	выполнением заданий по команде воспитателя; - ходьба и бег по кругу с поворотом; - бег врассыпную.	3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4. Ведение мяча в прямом направлении.	
Февраль			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. В беге продолжительностью до 1 минуты. 3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 4. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча.	- ходьба в колонне по одному; - ходьба и бег врассыпную по сигналу; - бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления;	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину.	1. "Охотники и зайцы" 2. "Ловишки - перебежки"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
Повторит ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки. 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземление на полусогнутые ноги в прыжках. 4. Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	- построение в шеренгу; - проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному; - построение в круг; - ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; - ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье- подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. ползание на четвереньках между предметами.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Найди следы зайцев" 3. " Мороз Красный нос"
Третья неделя			
1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Разучить метание в вертикальную цель. 3. Упражнять в лазанье под палку и перешагивание через	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - ходьба и бег между предметами; - перестроение в три колонны.	1. Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку шнур). 3. перешагивание через шнур. 4. Ползание по гимнастической	1. "Мышеловка" 2. "Ловишки" 3. " Заря - заряница"

нее. 4. Упражнять детей в равновесии.		скамейке на четвереньках. 5. Ходьба на носках между кеглями.	
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в непрерывном беге. 2. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 3. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре. 4. Повторить задания в прыжках и с мячом.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. - ходьба в колонне по одному; - бег в среднем темпе до 1 минуты; - ходьба и бег враспынную	1. Лазанье на гимнастическую стенку, разноименным способом. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс 3. прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Бросание мяча вверх и ловля.	1. "Гуси- лебеди" 2. "Ловишки - перебежки" 3. "итрая лиса"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Март			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. 2. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. 3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	- ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. - бег с поворотом в другую сторону; - бег враспынную	1. Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его. 4. Переброска мяча друг другу.	1. "Горелки" 2. "Пожарные на учении 3. "Мяч водящему"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную. 2. Разучить прыжок в высоту с разбега. 3. Упражнять в метании	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг; - ходьба и бег по кругу с изменением направления движения;	1. Прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках	1. "Медведи и пчелы" 2. "Карусель" 3. "Стоп"

мешочков в цель. 4. Упражнять в ползании между предметами.	- ходьба и бег врассыпную между предметами.	между предметами; по гимнастической скамейке.	
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному, парами в движении. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3. Упражнять в лазанье и равновесии.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два. - ходьба и бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами, руки за головой.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Удочка" 3. "Кто ушел?"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному, парами в движении. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3. Упражнять в лазанье и равновесии.	построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два. - ходьба и бег врассыпную.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами, руки за головой.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Удочка" 3. "Кто ушел?"
Апрель			
Первая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег по кругу. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. 3. Упражнять в прыжках и метании.	- ходьба колонной по одному; - ходьба и бег по кругу; - ходьба с перешагиванием через шнуры; - бег врассыпную	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 4. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. "Медведь и пчелы" 2. "Карусель" 3. "Горелки"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте.	1. "Стой" 2. "Кто быстрее до флажка"

2. Разучить прыжки с короткой скакалкой. 3. Упражнять в прокатывании обручей.	- ходьба и бег между предметами.	2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	3. "Кто ушел?"
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному;	1. Метание мешочков в вертикальную цель.	1. "Удочка" 2. "Карусель" 3. "У медведя во бору"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
2. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. 3. Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	- ходьба колонной по одному с выполнением заданий; - ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	
Четвертая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. 2. Закрепить навыки лазанья на гимнастическую стенку. 3. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба и бег колонной между предметами.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед. 3. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 4. Прыжки - перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед.	1. "Горелки" 2. "Угадай, чей голосок?" 3. "У медведя во бору"
Май			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону .	- ходьба в колонне по одному; - ходьба с поворотом в другую сторону по сигналу.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	1. "Мышеловка" 2. "Что изменилось?" 3. "Хитрая лиса"

2. В сохранении равновесия на повышенной опоре. 3. Повторить упражнения в прыжках с мячом.	-ходьба и бег враспынную.	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Броски мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками.	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы. 2. Разучить прыжок в длину с разбега. 3. Упражнять в перебрасывании мяча.	- построение в шеренгу, построение в колонну по одному; - ходьба с перешагиванием через шнуры. - бег с перешагиванием; - ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. 4. Лазанье под дугу.	1. "Не оставайся на полу" 2. "Найди и промолчи" 3. "Совушка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. 2. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. 3. Повторить упражнения в равновесии и с обручем.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. - ходьба колонной по одному между предметами; - ходьба враспынную между предметами	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке	1. "Пожарные на учении" 2. "Совушка" 3. "Угадай, кто позвал?"
Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с изменением темпа движения. 2. развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. 3. Повторить прыжки между предметами.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. - ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 2. Равновесие - ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. "Не оставайся на земле." 2. "Затейники" 3. "Хитрая лиса"

		4. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Июнь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в беге, развивая выносливость. 2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. 3. В метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба с перешагиванием через шнуры; - бег в среднем темпе до 1 минуты.	1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно. 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. "Пятнашки" 2. "Затейники" 3. "Ровным кругом"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в беге на скорость. 2. Повторить прыжки в высоту с разбега. 3. Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль. 4. Упражнять в подлезании под шнур.	- построение в шеренгу, построение в колонну по одному; - ходьба на носках, на пятках в чередовании с ходьбой; - бег на скорость; - обычный бег.	1. Прыжок высоту с разбега, способом "согнув ноги" 2. Метание мешочков. 3. Лазанье под шнур в группировке. 4. Подлезание под дугу. 5. прокатывание набивных мячей в прямом направлении.	1. "Мы веселые ребята" 2. "Удочка" 3. "Не оставайся на земле"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары. 2. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. 3. Упражнять в перебрасывании мяча.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну; - ходьба в колонне по одному; - бег шеренгами на скорость.	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля двумя руками. 2. Равновесие - ходьба на носках между шнурами. 3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом	1. "Удочка" 2. "Кто ушел?" 3. "Ловишки"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры

Четвертая неделя			
1. Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении. 2. Повторить упражнения в лазанье по гимнастической скамейке. 3. Упражнения в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. - ходьба с остановкой по сигналу, прыжки с продвижением вперед. - бег врассыпную.	1. Лазанье по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1. "карусель" 2. Эстафета с мячом. 3. " Летает- не летает"
Июль			
Первая неделя			
1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения. 2. Разучить ходьбу и бег по наклонному бревну. 3. Повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения и продолжать ходьбу и бег; - ходьба и бег врассыпную.	1. Ходьба по наклонному бревну. 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. "Пожарные на учении" 2. "Угадай по голосу" 3. "Хитрая лиса"
Вторая неделя			
1. Повторить ходьбу и бег между предметами. 2. Закреплять умение прыгать в длину с разбега. 3. Повторить упражнения с мячом.	- построение в шеренгу, построение в колонну по одному; - ходьба на носках между предметами; - ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч в группировке	1. "Ловишки" 2. "Совушка" 3. "Мышеловка"
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. В метании в горизонтальную цель. 3. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. - ходьба с выполнением заданий. - ходьба и бег врассыпную.	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой. 2. Равновесие- ходьба по наклонному бревну. 3. Прыжки между предметами.	1. "Мышеловка" 2. "Казачья" 3. "Кто ушел?"

Четвертая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 3. Упражнять в равновесии и прыжках.	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; - ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу; - ходьба и бег между предметами.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. равновесие - ходьба по бревну. 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. "Ловишки - перебежки" 2. "Бездомный заяц" 3. "Совушка"
Август			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. 2 В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Повторить прыжки через предметы.	- построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; - перестроение в колонну по одному; - ходьба между предметами, бег между предметами	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки чрез шнуры на двух ногах. 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.	1. "Хитрая лиса" 2. "Мышеловка" 3. "Затейники"
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Повторить метание мешочков вдаль. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке	- построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. - ходьба и бег по круг с изменением направления движения.	1. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Метание мешочков вдаль.	1. "Гуси лебеди" 2. Эстафета с мячом. 3. "Карусель"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
1. Упражнять в ходьбе с изменением направления движений. 2. Упражнять в прыжках в длину с разбега. 3. Развивать ловкость и глазомер	-построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; - ходьба с высоким подниманием колен; - бег в среднем темпе.	1. Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком. 2. Равновесие - ходьба по наклонному бревне. 3. Прыжки в длину с разбега.	1. "Охотники и зайцы" 2. " У медведя во бору" 3. "Кто ушел?"

при бросках мяча в корзину. 4. Повторить ползание по скамейке.			
Четвертая неделя			
1. Упражнять лазанье 2. В равновесии при ходьбе с ограниченной площади опоры. 3. Упражнять в прыжках в длину с места	- ходьба в колонне по одному - бег в умеренном темпе - ходьба в рассыпную	1. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком. 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке прямо. 3. Прыжки в длину с разбега.	1. "Фигуры" 2. "Ловишки"

Подготовительная группа 6-7 лет

Сентябрь			
Первая неделя			
1. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. 2. В сохранении равновесия и	- ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом - бег в рассыпную - с нахождением своего места в колонне. - перестроение в три колонны	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками.	1. "У медведя во бору" 2. "Салки"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
1. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. 2. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. 3. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	- ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.	1. " Не оставайся на полу" 2. "Летает - не летает" 3. "Ловишки с ленточками"

		3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.	
Третья неделя			
1. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля). 2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. 3. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	- ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. - бег в умеренном темпе. - перестроение в три колонны	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3 Упражнение на умение сохранять равновесие .	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
1. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя. 2. В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 4. Повторить прыжки через шнуры.	- Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. - поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	1. "Не попадись" 2. "Совушка" 3. "Летает- не летает"
Октябрь			
Первая неделя			

<p>1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.</p> <p>2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.</p> <p>3. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>- ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала расстояние между предметами 0,5 м).</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8).</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками</p>	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
<p>1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.</p> <p>2. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</p> <p>3. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>- . Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. - Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p>	<p>1. "Неоставайся на полу"</p> <p>2. "Эхо"</p> <p>1. "Фигуры"</p> <p>2. "Совушка"</p>
Третья неделя			
<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p>1. "Удочка"</p> <p>2. "Летает - не летает"</p>

	петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны		
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала.. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	1. "Не попадись" 2. "Удочка" 3. "Эхо"
Ноябрь			
Первая неделя			
Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему»	

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	1. "Мышеловка" 2. "Затейники" 3. "Фигуры"
Третья неделя			
Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м 2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Выполняется двумя колоннами.	1. "Перелет птиц" 2. "Хитрая лиса" 3. "Заря - заряница"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой»	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет	1. "Фигуры" 2. "Хитрая лиса" 3. "Съедобное - не съедобное"

ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.	(по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	
Декабрь			
Первая неделя			
Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	- ходьба в колонне с различным положением рук по сигналу; ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на го лове, перешагивая через набивные мячи.	1. "Хитрая лиса" 2. "Пятнашки"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
		2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	

		руками..	
Вторая неделя			
Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Подвижная игра «Салки с ленточкой». Играющие становятся в круг.	1. ""Салки с ленточкой" 2. "Эхо" 3. "Стой"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).	1. "Попрыгунчики - воробышки" 2. "Лягушки и цапля" 3. "Лягушка и цыплята"
Четвертая неделя			
Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	1. "Хитрая лиса" 2. "Казачья" 3. "Совушка"

повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	
Январь			
Первая неделя			
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).	1. "День и ночь" 2. "Два Мороза"
Вторая неделя			
Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3. Ползание по прямой на	1. "Совушка" 2. "У медведя во бору" 3. "Два Мороза"

		четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6м.	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).	1.Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги(расстояние между шеренгами 3 м). 2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстоянии 3 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.	1. "Удочка" 2. "Пятнашки" 3. "Мы веселые ребята"
Четвертая неделя			
Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами.	1. "Паук и мухи" 2. "Хитрая лиса" 3. "Два Мороза"

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Февраль			
Первая неделя			
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба	1. "Ключи" 2. "Лапта"
Вторая неделя			
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	1. "Не оставайся на земле" 2. "Фигуры" 3. "Затейники"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой	1. "Не попадись" 2. "Карусель"

<p>попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.</p>	<p>пролет(на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. 2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.</p>	
Четвертая неделя			
<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предмет.</p>	<p>1."Жмурки" 2. "Угадай чей голосок?" 3."Белые медведи"</p>
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
		<p>4.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой</p>	

		и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.	
Март			
Первая неделя			
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	1. "Ключи" 2. "Фигуры" 3. "Угадай чей голосок?"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).	1. "Ключи" 2. "Фигуры"

		3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	
Третья неделя			
Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	1. "Мы веселые ребята" 2. "Охотники и утки" 3. " Волк во рву"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Четвертая неделя			
Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	1. "Горелки" 2. "Эхо" 3. "Совушка"

Апрель			
Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	1. "Хитрая лиса" 2. "Великаны и гномы" 3. "Горелки"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Вторая неделя			
Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	1. "Мышеловка" 2. "Горелки" 3. "Съедобное- не съедобное"
Третья неделя			
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове,	1. "Затейники" 2. "Тихо- громко" 3. "Салки с ленточкой"

		перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.	1. "Великаны и гномы" 2. ""Совушка"
Четвертая неделя			
Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.	<i>Игровые упражнения</i> Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад); дети стоят в одном шаге друг от друга. Отмечается команда победитель. Повторить 2-3 раза.	1. "Лягушки на болоте" 2. "У медведя во бору" 3. "Летает - не летает"

Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Май			
Первая неделя			
Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя построение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	1. "Совушка" 2. "Великаны и гномы" 3. " Утка и селезень"
Вторая неделя			
Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).	1. "Горелки" 2. "Летает - не летает" 3. "Кто быстрее"
Программные задачи	Ходьба и бег	Основные виды движений	Подвижные игры
Третья неделя			
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с	1. Метание мешочков на дальность.	1. "Воробьи и кошка" 2. "Горелки"

метаний мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	<p>2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p> <p>4.Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами.</p>	
Четвертая неделя			
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.	<p>1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно)</p>	<p>1. "Охотники и утки"</p> <p>2. "Не оставайся на земле"</p> <p>3. "Мяч о стенку"</p>

3.5. Перечень методической литературы:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. От рождения до школы. Под ред. Е.И. Верксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017г.
2. Золотухина А.Ф. Дошкольное образование и социокультурный процесс. СКИПКРО, 2017г.
3. Коновалова Н.Г. Утренняя гимнастика для детей дошкольного возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений - Волгоград: Учитель.
4. Лесина С.В., Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей. Волгоград: - Учитель. 2017г.
5. Литвинова Р.М. Моделирование общеобразовательных программ дошкольного образования.- Ставрополь: "Литера", 2017г.
6. Пантелеева Н.Г. Знакомим детей с малой родиной: Методическое пособие. - М: ТЦ Сфера, 2017г.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду ФГОС: Младшая группа (3-4 года). Синтез 2017г.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду ФГОС: Средняя группа (4-5 лет). Синтез 2017г.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду ФГОС: старшая группа (5-6 лет). Синтез 2017г.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду ФГОС: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Синтез 2017г.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Синтез 2017г.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика - синтез 2017г.
13. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: Игровой стрейчинг для дошкольников. 3-е изд., М: ТЦ Сфера, 2017 г.
14. Токаева Т.Э. Мониторинг физического развития детей: диагностический журнал. средняя группа - Волгоград: Учитель.
15. Серия " Уроки для самых маленьких" ВИДЫ СПОРТА, Изд. дом " Проф- пресс", Ростов- на - Дону, 2017г.
16. Картотека подвижных игр
17. Картотека пальчиковой гимнастики
18. Картотека дыхательной гимнастики
19. Картотека малоподвижных игр

Интернетресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy.../kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp>
2. www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf
3. [mdou231.edu.yar.ru/...instruktora.../igri i igrovie upravzhneniya maloy podvi.htm...](http://mdou231.edu.yar.ru/...instruktora.../igri_i_igrovie_upravzhneniya_maloy_podvi.htm...)
4. www.maam.ru/detskijasad/tema-samobrazovaniya-instruktora-po-fk.html
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/.../podvizhnye-igry-v-podgotovitelnoy-gruppe-do>

6. <http://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnye-prazdniki>
7. www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-kazachih-narodnyh-podvizhnyh-igr.html
8. <https://dohcolonoc.ru/.../5272-vecher-kazachikh-igr-dlya-detej-podgotovitelnykh-gru..>
- 9.. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/.../kartoteka-dykhatelnaya-gimnastika-dlya-dete...>
10. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/04/.../kartoteka-dykhatelnoy-gimnastiki>
11. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obraz.../kartoteka-palchikovoy-gimnastiki>

IV. Дополнительный раздел

4.1 Краткая презентация рабочей программы для ознакомления родителей (законных представителей) детей

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом ; соответствует принципу развивающего образования и основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Программа является модифицированной и составленной на основе:

- Примерной основной общеобразовательной Программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2015 г.. Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС, Приказ № 1155 от 17 октября 2013 г.), используется 60% от общего объема Программы, использование регионального компонента 40%

- «Региональная культура как средство патриотического воспитания детей дошкольного возраста», авторская Программа Р.М. Литвиновой. Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом об образовании 2013-федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Статья 48. Обязанности и ответственность педагогических работников

-Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих от 31 октября 2010г.

- Национальной доктриной образования в РФ

- Концепцией модернизации российского образования

- Концепцией дошкольного воспитания

- СанПиН 2.4.1.3049 - 13

Данная рабочая программа по физическому развитию детей составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию детей дошкольного возраста. В программа, сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию детей общеразвивающих групп в возрасте от 3 до 4 лет; от 4 до 5 лет; от 5 до 6 лет; от 6 до 7 лет.

Программа предусматривает приобретение опыта в видах деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств: координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных видов движений; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- формирование целостных представлений о родном крае через приобщение к истории, искусству Ставропольского края, воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду, формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремесел в родного края;
- взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников, в основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложен единый подход к процессу воспитания ребёнка, открытость дошкольного учреждения для родителей, уважение и доброжелательность друг к другу, дифференцированный подход к каждой семье, равно ответственность родителей и педагогов;

Содержание программы охватывает следующие образовательные области:

- социально- коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно эстетическое развитие.

1. Направления работы:

- защита прав ребёнка в семье и детском саду;
- воспитание, развитие и оздоровление детей;
- детско-родительские отношения;
- взаимоотношения детей со сверстниками и взрослыми;
- коррекция нарушений в развитии детей;
- подготовка детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе;

2. Формы работы:

а) педагогический мониторинг

- анкетирование родителей;
- беседы с родителями;
- беседы с детьми о семье;
- наблюдение за общением родителей и детей;

б) педагогическая поддержка

- беседы с родителями;

- экскурсии по детскому саду (для вновь поступивших);
- дни открытых дверей;
- показ открытой образовательной деятельности;
- родительские мастер-классы;
- проведение совместных детско-родительских мероприятий, конкурсов;

г) педагогическое образование родителей:

- консультации;
- дискуссии;
- информация на сайте ДОУ;
- круглые столы;
- родительские собрания;
- вечера вопросов и ответов;
- семинары;
- решение проблемных педагогических ситуаций;
- выпуск газет, информационных плакатов для родителей.

2. Совместная деятельность педагогов и родителей:

- проведение совместных праздников, Дней здоровья
- оформление совместных с детьми выставок;
- совместные проекты;
- семейные конкурсы.