***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение***
***городского округа Королёв Московской области***
***«Детский сад комбинированного вида № 31 «Крепыш»***

*141075, Московская область, г.о. Королев, пр-т Космонавтов, д.10А., тел.(495) 519-52-57*
*141076, Московская область, г.о. Королев, ул. Мичурина, д.7А., тел.(498) 602-91-16 (498) 646-32-26*
*ОКПО 45707429 ОГРН 1025002035717 ИНН/КПП 5018048919/501801001*
e-mail:ds-krepysh@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Зам.зав. по ВМР
Ровинская С.В. _____
«28» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №31 «Крепыш»
Алехна М.С._____
«03» сентября 2020г.

# Рабочая программа
# инструктора по физической культуре
# на 2020-2021

Разработала инструктор по физической культуре:
Шрейбер Елена Сергеевна

Принята на заседании педагогического совета
(протокол от 03 сентября 2020 г. №1)

Королёв. 2020г.

**Содержание**

**I. Целевой раздел**

1. Пояснительная записка……...3
2. Цели и задачи реализации Программы…….4
3. Принципы и подходы к формированию Программы……..5
4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3 – 7 лет……5 – 7
5. Планируемые результаты освоения Программы……10 – 12

**II. Содержательный раздел**

1. Комплексно – тематическое планирование……13– 16
2. Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» Физическая культура……17– 52
3. Перспективный план взаимодействия с родителями…….53

**III. Организационный раздел**

1. Режим двигательной активности детей……54 – 55
2. Расписание утренней гимнастики…….56
3. Расписание ООД «Физическая культура»……..56
4. План спортивных мероприятий……57
5. Материально-техническое оснащение……58-60
6. Литература…….60-61

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО), а также, основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения городского округа Королёв Московской области «Детский сад комбинированного вида №31 «Крепыш» (МАДОУ №31 «Крепыш»), принятой на педагогическом совете протокол от 03.09.2020 года №1 , с учетом Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2019. Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (далее — Программа) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) и доработана с учетом майских указов Президента (Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»).

Программа продолжает лучшие традиции отечественного дошкольного образования и учитывает результаты современных отечественных и зарубежных исследований в области дошкольной педагогики и психологии и последних исследований качества дошкольного образования. Авторы программы основываются на научных положениях, разработанных в рамках культурно-исторической концепции Л.С. Выготскогои его последователей. Программа строится на принципе единства развития, воспитания и образования. Развитие ребенка, его воспитание и образование не могут рассматриваться как изолированные друг от друга процессы. Образование является всеобщей формой детского развития.

Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» базируется на семи основополагающих принципах дошкольной психологии и педагогики. Эти принципы настолько важны и всеобъемлющи, что мы совершенно обоснованно обозначаем их здесь как «Семь золотых принципов дошкольной педагогики». Причем, если первые шесть принципов это уже всемирно признанная классика отечественной науки, то седьмое положение о необходимости создания ПДР (пространство детской реализации) — это одно из новейших открытий дошкольной педагогики, нацеленное на формирование личности ребенка и на развитие таких необходимых в современном мире качеств, как инициативность, креативность, нацеленность на достижение инновационного результата, необходимого окружающим людям и обществу.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и

гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как 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 движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Основные цели и задачи:**

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.
Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.
Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.
Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.
Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.
Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

## ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.
Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.
**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.
Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.
Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.
**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.
К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.
Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).
Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.
Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

**Частота дыхания за минуту**

(количество раз)

| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
|---|---|---|---|---|
| 30—20 | 30—20 | 30—20 | 25—20 | 20—18 |

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

**Сердечно – сосудистая система.** Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую

нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).
Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.
Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.
Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.
**Нервная система.** Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.
Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.
Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.
На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

## ХАРАКТЕРИСТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТНР СТАРШЕЙ ГРУППЫ

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов и явлений. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и

глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов.

Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

## ХАРАКТЕРИСТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТНР ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов и явлений. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов.

Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико – грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех – и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении срасстоянии 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 рза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземлятся, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п.при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500 , выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

11. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя праильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мячч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
10. Кататься на самокате.
11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
12. Плавать произвольно.
13. Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
14. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно ве виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами

3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
15. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
16. Плавать произвольно на расстоянии 15 м.
17. Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
18. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега на 10 м | М | 3.5-2.8 | 3.3-2.4 | 2.5-2.1 | 2.4-1.9 | 2.2-1.8 |
| | Д | 3.8-2.7 | 3.4-2.6 | 2.7-2.2 | 2.5-2.0 | 2.4-1.8 |
| Длина прыжка с места (см) | М | 47.0-67.6 | 53.5-76.6 | 81.2-102.4 | 86.3-108.7 | 94.0-122.4 |
| | Д | 38.2-64.0 | 51.1-73.9 | 66.0-94.0 | 77.7-99.6 | 80.0-123.0 |
| Дальность метания (м) | М | 1.8-3.6 | 2.5-4.1 | 3.9-5.7 | 4.4-7.9 | 6.0-10.0 |
| | Д | 1.5-2.3 | 2.4-3.4 | 3.0-4.4 | 3.3-5.4 | 4.0-6.8 |
| Скорость бега (с): 300м | | — | | Без учета времени | | |
| Гибкость наклона из и.п. сед н.вм | М | — | | 2-3 | 3-6 | 4-8 |
| | Д | | | 4-6 | 5-7 | 5-10 |

Мешочек с песком ср., ст.-150гр; подг.-200гр.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Комплексно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год**

| Тема | | Содержание работы | Период |
|---|---|---|---|
| **Осень. Детский сад** | | Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка. Расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник, повар и др.)<br>Расширять представления детей об осени. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы (похолодало — исчезли бабочки, отцвели цветы и т. д.), вести сезонные наблюдения. Расширять знания об овощах. Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях. | Сентябрь |
| **1** | **Здравствуй детский сад (31.08-06.09)** | | |
| **2** | **(Адаптация, диагностика) (07.09-13.09)** | | |
| **3** | **Осень. Признаки осени. (14.09-20.09)** | | |
| **4** | **Огород. Овощи. (21.09-27.09)** | | |
| **Золотая осень** | | Продолжать знакомить с фруктами и ягодами, с грибами. Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях, о профессии лесника.<br>Учить узнавать и называть 3-4 вида деревьев.<br>Расширять представления об условиях, необходимых для жизни людей, животных, растений; о правилах безопасного поведения на природе.<br>Воспитывать бережное отношение к природе.<br>Формировать элементарные экологические представления | Октябрь |
| **1** | **Сад. Фрукты. (28.09-04.10)** | | |
| **2** | **Хлеб – всему голова. (05.10-11.10)** | | |
| **3** | **Лес. Грибы. Ягоды. (12.10-18.10)** | | |
| **4** | **Лес. Дикие животные. (19.10-25.10)** | | |
| **5** | **Осень. Обобщение темы. (26.10-01.11)** | | |
| **Я в мире человек** | | Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа и т. д.). Закреплять знание детьми своего имени, фамилии и возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду близких взрослых.<br>Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развивать представления детей о своем внешнем облике. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формирование уважительного, заботливого отношения к пожилым родственницам.<br>Знакомить с родным городом. Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю, Отечеству.<br>Способствовать обогащению знаний детей и развитие у дошкольников активной гражданской позиции и патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей.<br>Формировать у детей познавательный интерес к историческому прошлому страны, родного города, своим корням на основе ярких представлений, конкретных | Ноябрь |
| **1** | **Я и моя семья. (02.11-08.11)** | | |
| **2** | **Мой город. (09.11-15.11)** | | |
| **3** | **Достопримечательности моего города. История города. (16.11-22.11)** | | |
| **4** | **Моя страна (23.11-29.11)** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | исторических фактов, доступных детям и вызывающих у них эмоциональный отклик. | |
| **Зима** | | Расширять представления детей о зиме. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы. Знакомить с зимующими птицами нашего края.<br>Расширять представления об одежде, обуви и головных уборах.<br>Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.<br>Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении людей зимой.<br>Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом, закреплять знания о свойствах снега и льда. | Декабрь |
| **1** | **Зима. Зимующие птицы. (30.11-06.12)** | | |
| **2** | **Одежда. Обувь. Головные уборы. (07.12-13.12)** | | |
| **3** | **Скоро-скоро Новый год! (14.12-20.12)** | | |
| **4** | **Зимние забавы. (21.12-31.12)** | | |
| **Мой дом** | | Способствовать формированию у детей представлений о мебели, её назначении. Расширение словаря по данной теме. Формировать представления о бытовых приборах, о мерах предосторожности при их использовании.<br>Расширять представления детей о посуде, материалах, из которых она сделана, о применении посуды в повседневной жизни человека.<br>Знакомить детей с домашними животными и птицами, формировать представления детей о пользе, которую они приносят человеку, о заботе, которую люди проявляют по отношению к домашним животным. | Январь |
| **1** | **Каникулы (01.01-10.01)** | | |
| **2** | **Мой дом. Мебель. (11.01-17.01)** | | |
| **3** | **Мой дом. Посуда. Бытовые приборы. (18.01-24.01)** | | |
| **4** | **Домашние животные и птицы. (25.01-31.01)** | | |
| **Мир профессий** | | Расширять знания детей об общественном транспорте, о правилах поведения пассажиров и пешеходов<br>Знакомить детей с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник); с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России.<br>Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины).<br>Расширять знания детей о творчестве детских писателей через организацию проектной деятельности, работу с родителями | Февраль |
| **1** | **Транспорт. ПДД. (01.02.-07.02)** | | |
| **2** | **Знакомство с профессиями. (08.02-14.02)** | | |
| **3** | **Есть такая профессия – Родину защищать. (15.02-21.02)** | | |
| **4** | **Знакомство с творчеством детских писателей (22.02-28.02)** | | |
| **Ранняя весна** | | Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. | Март |
| **1** | **Международный женский день. (01.03-07.03)** | | |
| | **Народная культура и традиции** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **(08.03-14.03)** | Расширять представления детей о весне. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Знакомить детей с перелётными птицами, встречающимися в нашем регионе (на примере Национального парка Лосиный остров). Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношения к природе.<br>Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых весной в саду и огороде.<br>Привлекать детей к посильному труду на участке детского сада, в цветнике.<br>Приобщать к русской народной культуре через знакомство с традициями и обычаями.<br>Расширять представления о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомить с народными промыслами. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.<br>Масленичная неделя.<br>Знакомить детей с улицами родного города, более подробно – с улицей, на которой находится детский сад. Формировать представления о значении города Королёв в истории нашей страны. Знакомить с историей запуска первого космического корабля под руководством С.П.Королёва.<br>Расширять знания детей об общественном транспорте, о правилах поведения пассажиров и пешеходов. | |
| **2** | **Весенние перемены в природе. Перелётные птицы. (15.03-21.03)** | | |
| **3** | **Весенние перемены в природе. Жизнь животных. (22.03-28.03)** | | |
| **4** | **Мой город. ПДД (29.03-04.04)** | | |
| **Мой город. Моя страна. Моя планета** | | Расширять представления детей о народных праздниках и традициях. Пасха.<br>Формировать первоначальные представления дошкольников об изучении космоса, о роли жителей Королёва в развитии космонавтики.<br>Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине<br>Приобщать к русской народной культуре через знакомство с традициями и обычаями.<br>Расширять представления о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомить с народными промыслами. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности. | Апрель |
| **1, 2** | **Человек – Земля – Вселенная (05.04-18.04)** | | |
| **3** | **Моя страна. (20.04-26.04)** | | |
| **4** | **Моя страна. Культура и традиции. (26.04-02.05)** | | |
| **Весна - красна** | | Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Воспитывать уважение к ветеранам войны.<br>Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Знакомить детей с насекомыми и жителями водоёмов, встречающимися в нашем регионе | Май |
| **1** | **День победы. (03.05-09.05)** | | |
| **2** | **Весенний лес. Насекомые. (10.05-16.05)** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3** | **Рыбы. Земноводные. Взаимосвязь в природе. (17.05-23.05)** | (на примере Национального парка Лосиный остров). Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношения к природе.<br>Расширять представления детей о лете. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу. | |
| **4** | **Лето. Животные жарких стран. (24.05-31.05)** | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**младшая группа**

**Сентябрь**

| **№ недели** | | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить х.по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие | Упражнять детей в х.и б. всей гр в прямом направлении; прыжках на 2х н.на месте. | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползание под шнур. |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.небольшими гр.в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!» | Х.и б.всей гр «стайкой» к мишки, кукле.<br>*ОРУ № 1* | Х.в колонне по 1му «Ворона», легкий б. «Стрекозы!»<br>*ОРУ № 2* | Х.и б. по кругу.<br>*ОРУ № 3* |
| | **II** | **1.** Х.мж.2мя линиями R25см | **1.** Пр.на 2х н. на месте. | **1.** Прокатывание мяча «Прокати и догони» | **1.** Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук» «Доползи до погремушки». |
| | | П/И «Беги ко мне» | П/И «Птички» | П/И«Кот и воробушки» | П/И «Быстро в домик» |
| | **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Октябрь** ( младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н.в прыжках. | Упражнять в пр.с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др.др. | Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Упражнять в х.и б. по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии. | Повторение пройденного материала |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Б. в колонне и врассыпную.<br>*ОРУ № 4* | Х.и б. по кругу.<br>*ОРУ № 5* | Х.в колонне по 1му, врассыпную, по всему залу.<br>«Стрекозы» б. «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед.<br>*ОРУ № 6* | Х.в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; б.по кругу также с поворотом.<br>*ОРУ № 7* | Игровые упражнения:<br>-«Бегите ко мне»<br>-«Прокати мяч по дорожке»<br>-«Попрыгаем как зайки»<br>-«Поезд» |
| | **II** | **1.** «Пойдем по мостику» х.по скамье.<br>**2.** Прыжки ч/з шнур с 2х н. | **1.** Прокатывание мяча др.др. сед н.вр.<br>**2.** Пр. из обруча в обруч. | **1.** Прокатывание мяча в прямом направлении.<br>**2.** «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его.<br>**3.** Ползание на низких четвереньках мж. предметами. | **1.** «Крокодильчик» Ползание под шнур В 50см.<br>**2.** «Пробеги – не задень» х.и б. мж предметами | |
| | | П/И «Догони мяч» | П/И «Ловкий шофер» | П/И «Зайка серый умывается» | П/И «Кот и воробушки» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Ноябрь** ( младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр. | Упражнять в х.по 1му с заданием; пр.из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании. | Упражнять в х.с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии. |
| **Части занятия** | **I** | «Мышки»-х.на носках р.на пояс, «Бабочки»-б.<br>*ОРУ № 8* | «Лошадки»-х.высоко поднимая колено р.на пояс. «Стрекозы»-б.<br>*ОРУ № 9* | Кубики разложены по кругу. Х.по сигналу «Взять кубик!», б.<br>*ОРУ № 10* | «Лягушки»-присед и продолжить х., «Бабочки»-остановка помахать крылышками продолжить х. Б.<br>*ОРУ № 11* |
| | **II** | **1.** «В лес по тропинке» х.по доске<br>**2.** «Зайки-мягкие лапочки» пр.на 2х н. до опушки | **1.** «Ч/з болото» пр.на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке<br>**2.** «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м | **1.** «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами<br>**2.** «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами | **1.** «Паучки» ползание на низких четвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой<br>**2.**Х.подоскена середине присед |
| | | П/И «Ловкий шофер» | П/И «Мыши в кладовой» | П/И «По ровненькой дорожке» | П/И «Поймай комара» |
| | **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Декабрь** ( младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча. | Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж.предметами, умение группироваться при лазании под дугу. | Упражнять детей в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при х.по скамье. |
| **Части занятия** | **I** | Х.по кругу. «На прогулку!» х.врассыпную, б.<br>*ОРУ № 12* | Х.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.врассыпную.<br>*ОРУ № 13* | Х.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му<br>*ОРУ № 14* | Х.в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» б.врассыпную.<br>*ОРУ № 15* |
| | **II** | **1.** «Пройди - не задень» х.мж предметами<br>**2.** «Лягушки - попрыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце» | **1.** Пр.со скамьи на мат<br>**2.** Прокатывание мяча др.др.ст.на коленях | **1.** «Не упусти» прокатывние мяча мж.предметами<br>**2.** «Проползи-не задень» ползание под дугу | **1.** «Жучки на бревнышке» ползание по скамье<br>**2.** «Пройдем по мостику» х.по скамье приставным шагом |
| | | П/И «Коршун и птенчики» | П/И «Найди свой домик» | П/И «Лягушки» | П/И «Птица и птенчики» |
| | **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Январь** (младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** |
|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед | Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.врассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер | Повторить х.с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчевого равновесия при х.по уменьшенной площади опоры. |
| **Части занятия** | **I** | Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону.<br><br>*ОРУ № 16* | Х. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке»<br><br>*ОРУ № 17* | Х. с остановками «Лягушки» остановка присед р.на колени «Бабочки» остановка помахать р., б.<br><br>*ОРУ № 18* |
| | **II** | **1.** «Пройди – не упади» Х.по скамье р. в сторону<br>**2.** «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч | **1.** «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками»<br>**2.** Прокатывание мяча мж кубиками | **1.** Подлезание под дугу<br>**2.** «По тропинке» х.по скамье |
| | | П/И «Коршун и птенчики» | П/И «Птица и птенчики» | П/И «Лохматый пес» |
| | **III** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Февраль** ( младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед | Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом | Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур | Упражнять в х.б. врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б.со сменой направления<br>*ОРУ № 19* | «Мышки!» х. «Лошадки!» б.<br>*ОРУ № 20* | Х. б. в колонне<br>*ОРУ № 21* | Х. и б. в колонне<br>*ОРУ № 22* |
| | **II** | **1.** «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт<br>**2.** «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч | 1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи<br>**2.** «Ловко и быстро!» прокатывание мяча мж кубиками | **1.** Передача м.ч/з шнур<br>**2.**Подлезание под шнур | **1.** «По дугу» подлезание по дугу<br>**2.** Х.по скамье на середине присед хлопок перед собой |
| | | П/И «Найди свой цвет» | П/И «Воробушки в гнездышках» | П/И «Воробушки и кот» | П/И «Лягушки» |
| | **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Март** ( младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами | Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании м о пол и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре | Развивать координацию движений в х.иб.мж предметами; повторить упр.в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре |
| **Части занятия** | **I** | Х.и б. с изменением направления<br>*ОРУ № 23* | Х.и б.в чередовании<br>*ОРУ № 24* | Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями<br>*ОРУ № 25* | Х.и б. мж предметами<br>*ОРУ № 26* |
| | **II** | **1.** «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед<br>**2.** «Змейкой» пр.мж кубиками | **1.** «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат<br>**2.** «Точно в руки» прокатывание м. др.др.ст.на коленях | **1.** «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте<br>**2.** «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках | **1.** «Медвежата» ползание на высоких четвереньках<br>**2.** Х. по скамье р.в сторону |
| | | П/И «Кролики» | П/И «Найди свой цвет» | П/И «Зайка серый умывается» | П/И «Автомобили» |
| | **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Апрель** ( младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре | Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом | Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр. С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках | Упражнять в х.с остановкой по сигналу; повторить ползание мж предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре |
| **Части занятия** | **I** | Х.б.по кругу с изменением направления<br>*ОРУ № 27* | «Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х.<br>*ОРУ № 28* | «Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде. Б.<br>*ОРУ № 29* | Х. «Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед<br>*ОРУ № 30* |
| | **II** | **1.** Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед<br>**2.** «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур | **1.** Пр.из обруча в обруч<br>**2.** «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях | **1.** Подбрасывание м. и ловля его 2мя р.<br>**2.** «Медвежата» ползание на высоких четвереньках | **1.** «Проползи – не задень» ползание мж предметами, встать в обруч хлопнуть<br>**2.** «По мостику» х.по скамье р. в сторону |
| | | П/И «Тишина» | П/И «По ровненькой дорожке» | П/И «Мы топаем ногами» | П/И «Огуречик, огуречик» |
| | **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

**Май** (младшая группа)

| **№ недели** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Повторить х.б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках | Упражнять детей в х.б.мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др.др. | Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье | Упражнять в х.б.по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие |
| **Части занятия** | **I** | Х.б. с изменением направления<br>*ОРУ № 31* | Х.б. мж предметами<br>*ОРУ № 32* | Х. «Пчелки!» б.<br>*ОРУ № 33* | Х. «Мышки!» б.<br>*ОРУ № 34* |
| | **II** | - Х.по скамье<br>- Пр.ч/з шнуры R30 см | - «Парашютисты» пр.со скамьи<br>- Прокатывание мя др.др.по 4-5 чел. | - Подбрасывание м.вверх и ловля его 2мя р.<br>- «Жучки!» ползание по скамье | - Лазание на наклонную лесенку<br>- Х. по скамье р.в сторону |
| | | П/И «Мыши в кладовой» | П/И «Воробушки и кот» | П/И «Огуречик, огуречик» | П/И «Коршун и наседка» |
| | **II** | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра | Малоподвижная игра |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Средняя группа

**Сентябрь**

| № недели | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---|---|---|---|---|

| № занятия | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении. | | Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | | Упражнять в х.колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур. | | Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезание под шнур; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной площади опоры. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в чередовании с б.<br>*ОРУ № 1* | | Х. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки».<br>*ОРУ № 2* | | Х.в колонне по 1му мж.2мя линиями; б.врассыпную.<br>*ОРУ № 3* | | Х.в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; б. врассыпную.<br>*ОРУ № 4* | |
| | **II** | **1.** Х. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м.<br>**2.** Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево. | **1.** Х.и б. мж. 2мя линиями Ш20см.<br>**2.** Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3-4м. | **1.** Пр. «Достань до предмета».<br>**2.** Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м. | **1.** Пр. «Достань до предмета».<br>**2.** Прокатывание мяча др.др.сед н.вр.<br>**3.** Ползание на низких четвереньках R5м. | **1.** Прокатывание мяча др.др. 2мя р.ст.на коленях R2м.<br>**2.** Подлезание под шнур, не касаясь р.пола В50см. | **1.**Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя<br>**2.** Ползание под дугу.<br>**3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м. | **1.** Подлезание под шнур, не касаясь р.пола.<br>**2.** Х.на носках по доске, лежащей на полу. | **1.** Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы.<br>**2.** Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м.<br>**3.** Пр.с 2х н.с продвижением вперед. |
| | | П/И «Найди себе пару!» | | П/И «Самолеты» | | П/И «Огуречик, огуречек» | | П/И «У медведя во бору» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Октябрь** (средняя группа)

| № недели | 1 неделя | | 2 неделя | | 3 неделя | | 4 неделя | | № недели | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № занятия | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| **Задачи** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в пр.с | | Учить детей находить свое место в шеренге после х.и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н.в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч | | Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу. | | Упражнять в х.б.колонной по 1му, в х. б.врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь р.пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры. | | Повторение пройденного материала. | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | продвижением вперед. | | дрдр, развивать точность. | | | | | | |
| Части занятия | I | Х.б. с препятствием<br>*ОРУ № 5* | | Х. с командой по местам в шеренгу. Б.<br>*ОРУ № 6* | | Х.в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы.<br>*ОРУ № 7* | | Х.б.в колонне и в рассыпную.<br>*ОРУ № 8* | | Игровые упражнения:<br>-Лошадки<br>-Найди себе пару<br>-Кот и мыши |
| | II | **1.** Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны.<br>**2.**Пр.с 2х н.спрдвижением вперед до кубика. | **1.** Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.<br>**2.** Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть. | **1.** Пр. из обруча в обруч с 2х н.<br>**2.** Прока тывание мяча дрдр ст.на коленях. | **1.** Пр. из обруча в обруч с 2х н.<br>**2.** Прока тывание мяча мж предметами. | **1.** Прока тывание мяча прямо<br>**2.** Подлезание под шнур, не касаясь р. | **1.** Подлезание под дугу<br>**2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек | **1.** Ползание под дугу В 50см<br>**2.**Х.ч/з кубики<br>**3.**Пр.мж. предметами на 2х н. | **1.** Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках<br>**2.**Прокатывани мяча по дорожке, затем пробежать за мячом | |
| | | П/И «Кот и мыши» | | П/И «Автомобили» | | П/И «У медведя во бору» | | П/И «Кот и мыши» | | |
| | III | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра |

**Ноябрь** (средняя группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре. | | Упражнять в х.и б.по кругу, в х.и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; в прокатывании мяча. | | Упражнять в х.и б. с изменением направления движ; в в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоки четвереньках. | | Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие. | |
| **Части** | I | Х.иб.мж кубиками.<br>*ОРУ № 9* | | Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону по сигналу; х.и б. врассыпную, на носках.<br>*ОРУ № 10* | | Х.с изменением направления по сигналу, высоко поднимая колено, р.на пояс.<br>*ОРУ № 11* | | Х.и б.по сигналу принять любую позу.<br>*ОРУ № 12* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х. по скамье перешагивая ч/з кубики<br>**2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами | **1.** Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону<br>**2.**Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров<br>**3.**Подбра сывание мяча вверх и ловля его 2мя | **1.**Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров<br>**2.** Прока тывание мячей др.др.ст.на коленях | **1.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами<br>**2.** Передача мяча др.др.снизу R1.5м | **1.** Отбивание мяча о пол 2мя р.<br>**2.** Ползание по скамье | **1.** Отбивание мяча о пол 2мя 1й р.<br>**2.** Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи»<br>**3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами | **1.** Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку<br>**2.** Х.по скамье боком р.на пояс | **1.** Х.по скамье боком на середине по середине присед р.вперед<br>**2.** Ползание по скамье на четвереньках<br>**3.** Пр.на 2х н.до предмета |
| | | П/И «Салки» | | П/И «Самолеты» | | П/И «Лиса и куры» | | П/И «Цветные автомобили» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Декабрь** (средняя группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие. | | Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча мж предметами. | | Упражнять в х.колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять в х. и б.; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | |
| **Части** | **I** | Х.и б.в колонне по одному, врассыпную по сигналу в колонну.<br>*ОРУ № 13* | | Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков | | Х.в колонне по одному; х.и б.врассыпную, по сигналу остановка.<br>*ОРУ № 15* | | Х. в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | *ОРУ № 14* | | | | *ОРУ № 16* | |
| | **II** | **1.** Х.по канату по прямой<br>**2.**Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно | **1.** Х.по канату по кругу<br>**2.**Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно<br>**3.**Прокатывание мяча мж.предметами | **1.** Пр.со скамьи на мат<br>**2.**Прокатывание мяча мж. предметами | **1.** Пр.со скамьи на мат<br>**2.** Прокатывание мяча мж. Предметами<br>**3.** Бег по дорожке ширина 20см | **1.** Передача мяча снизу др.др. 1,5 м<br>**2.** Ползание на высоких четвереньках | **1.** Передача мяча снизу др.др. 1,5 м<br>**2.** Ползание на высоких четвереньках по скамье<br>**3.**Х.спереш. ч/з предметы | **1.** Ползание на животе по скаме, хват сбоку<br>**2.** Х.по скамье приставным шагом, р.за голову | **1.** Ползание на высоких четвереньках по скамье<br>**2.** Х.по скамье на середине присед, хлопок<br>**3.** Пр.с 2х н. с продвижением вперед до предмета |
| | | П/И «Лиса и куры» | | П/И «У медведя во бору» | | П/И «Зайцы и волк» | | П/И «Птичка и кошка» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Январь** (средняя группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.иб.мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках. | | Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др. | | Повторить х.и б. мж.предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом. | | Упражнять в х. со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при х. скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | |
| **Части** | **I** | Х.в колонне по одному; х.и б. мж. предметами.<br>*ОРУ № 17* | | Х.в колонне по одному со сменой ведущего, б.врассыпную.<br>*ОРУ № 18* | | Х.по одному «змейой», мж.предметами; х.с перешагиванием ч/з шнуры; б.врассыпную.<br>*ОРУ № 19* | | Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Бег.<br>*ОРУ № 20* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.**Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс<br>**2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | **1.**Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой<br>**2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево<br>**3.**Подбрасывани мяча вверх и ловля его двумя | **1.**Пр.со скамьи<br>**2.**Передача мяча др.др.2м | **1.**Отбивание мяча одной р.<br>**2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед н.вм., н.вр.<br>**3.**Х.на носках мж. предметами | **1.**Отбивание мяча одной рукой<br>**2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках | **1.**Прокатывание мяча др.др 2,5м<br>**2.**Ползание по прямой на высоких четвереньках<br>**3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | **1.**Подлезание под шнур боком<br>**2.**Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс | **1.**Подлезание под шнур прямо и боком<br>**2.**Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс на середине присед, р.вперед<br>**3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 4-5 шт |
| | | П/И «Кролики» | | П/И «Найди себе пару» | | П/И «Лошадки» | | П/И «Автомобили» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Февраль** (средняя группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | | Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами. | | Упражнять детей в х. и б. врассыпную мж. предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | | Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки мж. предметами. | |
| **Части занятия** | **I** | Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.<br>*ОРУ № 21* | | Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присд на, руки на колени.<br>*ОРУ № 22* | | Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.<br>*ОРУ № 23* | | Х. в колонне по одному б. врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному.<br>*ОРУ № 24* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.**Х.по скамье с поворотом на середине<br>**2.**Пр.ч/з предметы | **1.**Х.перешагивая ч/з предметы<br>**2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево<br>**3.**Передача мяча снизу др.др. 2м | **1.**Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт.<br>**2.**Прокатывание мячей мж. предметами | **1.**Пр.на 2х н.ч/з шнуры<br>**2.**Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях<br>**3.**Х.на носках, р.на пояс | **1.**Передача мяча др.др.<br>**2.**Ползание на четвереньках по скамье | **1.**Метание мешочка в вертикальную цель<br>**2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках<br>**3.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами | **1.**Ползание по скамье на высоких четвереньках<br>**2.**Х.перешагивая ч/з предметы | **1.**Ползание по скамье на высоких четвереньках<br>**2.**Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед<br>**3.**Пр.на правой левой н. до предмета |
| | | П/И «Котята и щенята» | | П/И «У медведя во бору» | | П/И «Воробушки и автомобиль» | | П/И «Перелет птиц» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Март** (средняя группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | | Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную. | | Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по скамье. | | Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х.и б. в чередовании. Х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу.<br>*ОРУ № 25* | | Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х.высоко поднимая колени, р.на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную.<br>*ОРУ № 26* | | Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х.<br>*ОРУ № 27* | | Ходьба в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка.<br>*ОРУ № 28* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.**Х.н носках мж. Предметами 4-5шт<br>**2.** Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | **1.**Х.и б.по наклонной доске<br>**2.**Пр.ч/з скакалку | **1.**Пр.в длину с места<br>**2.**Передача мяча ч/з шнур снизу | **1.**Пр.в длину с места<br>**2.**Передача мяча ч/з шнур из за головы<br>**3.**Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2м | **1.**Прокатывание мяча мж.предметами<br>**2.**Ползание по скамье на животе, хват сбоку | **1.**Прокатывание мяча мж. Предметами<br>**2.**Ползание по скамье с мешочком на спине<br>**3.**Х.по скамье с мешочком на голове | **1.**Ползание по скамье на высоких четвереньках<br>**2.**Х.по доске на полу<br>**3.**Пр.ч/з 5-6 шнуров | **1.**Лазание по гимн.стенке<br>**2.**Х.по доске на полу, на носках, р.на пояс<br>**3.**Пр. ч/з 5-6 шнуров |
| | | П/И «Перелет птиц» | | П/И «Бездомный заяц» | | П/И «Самолеты» | | П/И «Охотник и зайцы» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Апрель** (средняя группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | | Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. | | Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять в х.и б. врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. врассыпную.<br>*ОРУ № 29* | | Х. в колонне по одному и б. врассыпную.<br>*ОРУ № 30* | | Х. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.<br>*ОРУ № 31* | | Х. в колонне по одному, х. и бег врассыпную;«Лошадки!»х.высоко поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.<br>*ОРУ № 32* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.**Х.по доске с мешочком на голове<br>**2.**Пр.с 2х н. ч/з предметы<br>5-6шт | **1.**Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове<br>**2.**Пр.с 2х н. ч/з шнуры<br>5-6шт<br>**3.**Метание мешочка в горизонтальную цель | **1.**Пр.в длину с месте<br>**2.**Метание мешочков в горизонтальную цель | **1.**Пр.в длину с месте<br>**2.**Метание мячей в горизонтальную цель<br>**3.**Отбивание мяча одной рукой | **1.**Метание мешочка на дальность<br>**2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках | **1.**Метание мешочка на дальность<br>**2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках<br>**3.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3м. | **1.**Х.по доске «лилпутами»<br>**2.**Пр.с 2х.н.из обруча в обруч | **1.**Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед<br>**2.**Пр.на 2х.н.мж.предметам |
| | | П/И «Пробеги тихо» | | П/И «Совушка» | | П/И «Совушка» | | П/И «Птички и кошка» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Май** (средняя группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места. | | Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. врассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель. | | Повторить х. и б.с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках. | |
| **Части занятия** | **I** | Х. и б. парами, х. и б. врассыпную. Перестроение в три колонны.<br>*ОРУ № 33* | | Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. врассыпную.<br>*ОРУ № 34* | | Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р.на пояс; б.врассыпную.<br>*ОРУ № 35* | | Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприседе, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному.<br>*ОРУ № 36* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | II | **1.**Х.по доске «лилипутами»<br>**2.**Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт | **1.**Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед<br>**2.**Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт<br>**3.**Проатывание мяча мж. предметами | **1.**Пр.в длину с места ч/з каната<br>**2.**Передача мяча др.др | **1.**Пр.ч/з скакалку<br>**2.**Передача мяча др.др. 2м<br>**3.**Метание мешочка на дальность | **1.**Метание мешочка в вертикальную цель<br>**2.**Ползание на животе по скамье хват сбоку | **1.**Метание мешочка в вертикальную Цель<br>**2.**Ползание по скамье на высоких четвереньках<br>**3.**Пр.ч/з скакалку | **1.**Х.по скамье с мешочком на голове, р.в стороны<br>**2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево | **1.**Лазание по гимн.стенке<br>**2.**Х.по доске на носках, р.за голову |
| | | П/И «Котята и щенята» | | П/И «Котята и щенята» | | П/И «Зайцы и волк» | | П/И «У медведя во бору» | |
| | III | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Старшая группа.

**Сентябрь**

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б.колонной по 1му, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча. | | Повторить х.иб.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх. | | Упражнять в х.с высоким подниманием колено, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн.скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х.по уменьшенной площади опоры. | | Разучить х.и б.с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках. | |
| **Части** | **I** | Х. на носках р.на пояс, б.по сигналу врассыпную, перестроение в 2 колонны. *ОРУ № 1* | | Х. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.иб.мж предметамиR40см. *ОРУ № 2* | | Х.с высоким подниманием колен, р.на пояс. Б.в колонне по 1му до 1мин. *ОРУ № 3* | | Х. с перекатом с пятки на носок. *ОРУ № 4* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс.<br>**2.** Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м.<br>**3.** Передача мяча др.др.снизу R2м. | **1.**Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой.<br>**2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой»<br>**3.** Передача мяча др.др. с отскоком о пол. | **1.** Пр.на 2х н. «Достань до предмета»<br>**2.**Подбрасывание малого мяча 2мя р.<br>**3.** Б.в среднем темпе 1,5 мин. | **1.** Пр.в высоту с места «Достань до предмета»<br>**2.**Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком.<br>**3.** Ползание на низких четвереньках мж предметами. | **1.** Ползание по скамье на низких четвереньках.<br>**2.** Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс.<br>**3.**Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком. | **1.** Передача мяча др.др. из-за головы.<br>**2.** Ползание по скамье на низких четвереньках.<br>**3.** Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. | **1.**Пролезание в обруч боком.<br>**2.** Х. перешагивая ч/з предметы.<br>**3.**Пр.на 2х н.с мешочком мж. колен. | **1.**Пролезание в обруч прямо и боком.<br>**2.** Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове.<br>**3.** Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м. |
| | | П/И «Мышеловка» | | П/И «Фигуры» | | П/И «Удочка» | | П/И «Мы веселые ребята» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Октябрь** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | | **5 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча. | | Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передачи мяча. | | Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | | Упражнять в х.парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр. | | Повторение пройденного материала. | |
| **Части** | **I** | Х.и б. 1мин.<br>*ОРУ № 5* | | Х.с сигналом поворот, б. с препятствием.<br>*ОРУ № 6* | | Х.и б.в медленном и быстром темпе.<br>*ОРУ № 7* | | Построение по 2 х.парами по сигналу поворот , б.в 1колонне, б.врассыпную.<br>*ОРУ № 8* | | Игровые упражнения:<br>-На одной ножке по дорожке.<br>-Передача мяча ч/з сетку<br>-Пройди и не упади | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.по скамье боком приставным шагом, р.на пояс.<br>**2.**Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт.<br>**3.**Передача мяча дрдр от груди. | **1.** Х.по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы.<br>**2.** Пр.на 2х н. впр.влев. ч/з канат.<br>**3.**Передача мяча от груди. | **1.** Пр. со скамьи.<br>2.Ползание по скамье на низкихчетверень ках<br>**3.**Передача мяча дрдр из-за головы | **1.** Пр.со скамьи.<br>**2.** Передача мяча дрдр от груди.<br>**3.** Ползание на низкихчетверень кахперелазания ч/з скамью. | **1.** Метание мяча в горизонтальну ю цель R2м<br>**2.** Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола.<br>**3.**Х.ч/з предметы р.на пояс. | **1.** Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м<br>**2.** Ползание на низких четвереньках мж пред метами 1м.<br>**3.** Х.по скамье боком приставным шагом. | **1.**Пролезание боком в обруч 2-3шт.<br>**2.** Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет.<br>**3.** Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов. | **1.**Ползание на низких четвереньках.<br>**2.** Х.по скамье на середине присед с хлопком.<br>**3.**Пр.напрепя т ствие. | -Удочка |
| | | П/И «Перелет птиц» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Гуси – лебеди» | | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра |

**Ноябрь** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др. | | Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр.попеременно на пр.лев.н.спродвиж.вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами. | | Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр.с мячом. | | Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. | |
| **Части** | **I** | Х., бег высоко поднимая колено, врассыпную, мж предметами.<br>*ОРУ № 9* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами.<br>*ОРУ № 10* | | Х.с ускорением и замедлением темпа движ.по сигналу; б.мж предметами.<br>*ОРУ № 11* | | Х.и б.в чередовании.<br>*ОРУ № 12* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя<br>**2.**Пр.напр.лев.н.<br>**3.** Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м | **1.** Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя<br>**2.** Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н.<br>**3.** Передача мяча из-за головы R3м | **1.** Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н.<br>**2.** Ползание на животе по скамье хват сбоку<br>**3.** Ведение мяча прямо | **1.** Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н.<br>**2.**Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой<br>**3.** Ведение мяча прямо | **1.** Ведение мяча прямо<br>**2.**Пролезание в обруч прямо, боком не косаясь обруча<br>**3.** Х.по скамье боком | **1.** Ведение мяча прямо<br>**2.** Ползание на низких четвереньках<br>**3.**Х.на носках р.за голову мж предметами | **1.** Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола<br>**2.** Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе<br>**3.**Пр.напр.лев.н. до предмета | **1.** Подлезание под шнур прямо и боком<br>**2.**Пр.напр.лев.н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев.н.<br>**3.**Х.на носках р.за голову мж предметами |
| | | П/И «Пожарные на учении» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Пожарные на учении» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Декабрь** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до.от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча. | | Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр.лев.н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча. | | Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | | Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гин.стенку; в равновесии и прыжках. | |
| **Части** | **I** | Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами.<br>*ОРУ № 13* | | Перестроение в колонну по одному в круг<br>*ОРУ № 14* | | Х.и б. с остановкой по сигналу.<br>*ОРУ № 15* | | Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону.<br>*ОРУ № 16* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны<br>**2.** Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс<br>**3.** Прыжки на 2х ч/з предметы<br>**4.** Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м | **1.** Х.понклонной доске, прямо, р.в стороны<br>**2.**Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс<br>**3.** Прыжки на 2х мж. предметы | **1.** Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н.<br>**2.**Подбрасыван мяча вверх и ловля его 2мя р<br>**3.** Ползание на низких четвереньках мж.предметами | **1.** Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н.<br>**2.**Ползание подталкивая мяч головой<br>**3.** Прокатывание мяча | **1.**Передча м. др.др. снизу<br>**2.** Ползание по скамье на животе хват с боков<br>**3.** Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны | **1.**Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком<br>**2.** Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине<br>**3.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове | **1.** Лазание на гимн.стенку<br>**2.** Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс<br>**3.**Пр.на 2х н.мж предметами | **1.** Лазание на гимн.стенку разноименным способом<br>**2.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове<br>**3.** Пр.на 2х н. мж предмтами с зажатым мешочком мж.н. |
| | | П/И «Ловишка с ленточками» | | П/И«Мороз красный нос» | | П/И «Охотник и зайцы» | | П/ И «Хитрая лиса» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Январь** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упрражнять в х.и б. мж.предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо. | | Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | | Повторить х.иб.мж. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии. | | Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн.стенку. | |
| **Части** | **I** | Построение в шеренгу. Х.иб.мж. предметами.<br>*ОРУ № 17* | | Х.и б. по кругу.<br>*ОРУ № 18* | | Х.в колонне по одному мж. предметами; б.врассыпную.<br>*ОРУ № 19* | | Х. и б. по сигнаалу поворот<br>*ОРУ № 20* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.и б.по наклонной доске 40-20 см<br>**2.** Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев.<br>**3.** Передача мяча др.др. снизу | **1.** Х. по наклонной доске 40-20 см<br>**2.**Пр.с 2х н.мж. предметами<br>**3**. Передача мяча др.др. снизу | **1.** Пр.в длину с места<br>**2.** Подлезание под дугу толкая мяч головой<br>**3.**Подбрасыв мяча вверх | **1.** Пр.в длину с места<br>**2.**Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу.<br>**3.** Передача мяча др.др. снизу | **1.** Передача мяча др.др. от груди<br>**2.**Пролезание в обруч боком<br>**3.**Х.с перешагивание ч/з предметы, р.на пояс | **1.** Передача мяча др.др<br>**2.**Пролезание в обруч пр.лев. боком<br>**3.**Х.с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р.в сторону | **1.** Лазанье на гимн.стенку одноименным способом<br>**2.** Х. по скамье «лилипутами»<br>**3.**Пр.с продвижением вперед н.вр. н.вм.<br>**4.** Ведение мяча 1 р. по прямой | **1.** Лазанье на гимн.стенку<br>**2.** Х. по скамье р. за голову<br>**3.**Пр.ч/з шнуры с 2х н.<br>**4.** Ведение мяча 1 р. по прямой |
| | | П/И «Медведи и пчелы» | | П/И «Совушка» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/ И «Хитрая лиса» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Февраль** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину | | Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.иб.врасыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю. | | Упражнять в х.и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее. | | Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн.стенку; в сохранении равновесия при х. н повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом. | |
| **Части** | **I** | Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления.<br>*ОРУ № 21* | | Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу.<br>*ОРУ № 22* | | Х.и б. мж. скамьей.<br>*ОРУ № 23* | | Х., продолжительный б.с изменением направления, х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 24* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.по скамье, р. в сторону<br>**2.**Пр.ч/з кубики 6-8 шт.<br>**3.** Попадание мяча в корзину из-за головы | **1.** Б. по скамье<br>**2.** Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком<br>**3.**Попадание мяча в корзину от груди | **1.** Пр. в длину с места<br>**2.**Отбивание мяча одной р.спродижением вперед<br>**3.** Ползание под дугу | **1.** Пр. в длину с места<br>**2.**Ползание на четвереньках мж.прдметами<br>**3.** Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол | **1.** Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м<br>**2.** Подлезание под шнур 40см<br>**3.**Перешагиван ч/з шнур 40см | **1.** Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м<br>**2.** Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине<br>**3.**Х.на носках мж.предметам,пр. ч/з шнуры | **1.**Лазанье на гимн.стенку разноименным способом<br>**2.**Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс<br>**3.** Пр.с н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н.<br>**4.** Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед | **1.**Лазанье на гимн.стенку одноименным способом<br>**2.** Х.по скамье, р.за голову<br>**3.**Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р. |
| | | П/И «Охотники и зайцы» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Мышеловка» | | П/И «Гуси – лебеди» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Март** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и гломер. | | Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами. | | Повторить х.со сменой темпа движения; упражнять в ползании по погимн.скамье, в равновесии и пр. | | Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | |
| **Части** | **I** | Х.и б.по одному, по сигналу смена направления.<br>*ОРУ № 25* | | Х.иб.по ругу с именением направления движения; х.иб.мж.предметами.<br>*ОРУ № 26* | | Х.со сменой темпа по сигнулу; х.иб.врассыпную.<br>*ОРУ № 27* | | Х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 28* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.**Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс<br>**2.**Пр.из обруча в обруч<br>**3.**Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола | **1.**Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс<br>**2.**Пр.на 2х н.ч/з предметы 5-6шт<br>**3.**Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока | **1.**Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат<br>**2.**Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р.<br>**3.**Ползание на четвереньках мж.предметами | **1.**Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат<br>**2.**Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р.<br>**3.**Ползание на четвереньках по прямой | **1.**Ползание на высоких четвереньках по скамье<br>**2.**Х.. по скамье приставным шагом на середине присед<br>**3.**Пр.впр.влево ч/з канат | **1.**Ползание на четвереньках по скамье<br>**2.**Х.по скамье в поворотом на середине<br>**3.**Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н. | **1.**Подлезание под шнур боком<br>**2.**Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м<br>**3.**Х. на носках мж.предметамир.з а голову | **1.**Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м<br>**2.**Ползание на высоких четвереньках мж.предметами<br>**3.**Х. перешагивая ч/з предметы |
| | | П/И «Пожарные на учении» | | П/И «Медведь и пчелы» | | П/И «Стоп» | | П/И «Не оставайся на полу» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Апрель** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии. | | Повторить х..и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; уупражнять в прокатывании обручей. | | Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | | Упражнять в х.иб.мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимн.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | |
| **Части** | **I** | Х.перешагиваяч/з шнуры, б. врссыпную.<br>*ОРУ № 29* | | Х.иб.мж.предметами.<br>*ОРУ № 30* | | Х.иб.с заданием, х.иб.перешагивание ч/з кубики.<br>*ОРУ № 31* | | Х. и б. мж.предметами.<br>*ОРУ № 32* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.**Х.по скамье, р.в стороны<br>**2.**Пр.ч/з кубики<br>**3.**Передача мяча др.др.<br>из-за головы | **1.**Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища<br>**2.**Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием<br>**3.**Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р. | **1.**Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед<br>**2.**Прокатывание обруча др.др.<br>**3.**Пролезание в обруч прямо и боком | **1.** Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н.<br>**2.**Прокатывание обруча др.др.<br>**3.**Пролезание в обруч прямо и боком | **1.**Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м<br>**2.**Ползание по прямой, переползание ч/з скамью<br>**3.**Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы | **1.**Метание мешочков в вертикальную цель 3м<br>**2.**Х.по скамье «лилипутами»<br>**3.**Ползание по скамье на высоких четвереньках | **1.**Лазание на гимн.стенку произвольным способом<br>**2.**Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед<br>**3.**Х.по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. | **1.**Лазание на гимн.стенку произвольным способом<br>**2.**Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н.<br>**3.**Х. на носках мж.предметами, р.на пояс. |
| | | П/И «Медведь и пчелы» | | П/И «Стой» | | П/И «Удочка» | | П/И «Горелки» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Май** (старшая группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом. | | Упражнять в х.иб.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча. | | Упражнять в х.иб.мж. предметами и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем. | | Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами. | |
| **Части** | **I** | Х.иб.сс поворотом в др.сторону.<br>*ОРУ № 33* | | Х.иб.с перешагиванием ч/з шнуры<br>*ОРУ № 34* | | Х.иб.мж.предметами.<br>*ОРУ № 35* | | Х.и б.с изменением темпа движения.<br>*ОРУ № 36* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.**Х. по скамье перешагивая ч/з предметы<br>**2.**Пр. с 2х н.с продвижением вперед<br>**3.**Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м. | **1.**Х. по скамье приставным шагом на середине присед<br>**2.**Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед | **1.**Пр.в длину с разбега<br>**2.**Передача мяча др.др.от груди<br>**3.**Ползание на высоких четвереньках | **1.**Пр.в длину с разбега<br>**2.**Попадание мяча в кольцо 1м<br>**3.**Ползание под дугу | **1.**Отбивание мяча о пол одной р.<br>**2.**Пролезание в обруч пр.лев. боком<br>**3.**Хпо скамье приставным шагом на середине присед | **1.**Отбивание мяча о пол одной р.<br>**2.**Подбрасывани мяча вверх 1р.ловля 2мя р.<br>**3.**Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре)<br>**4.**Х.по скамье с мешочком на голове | **1.**Ползание по скамье на животе<br>**2.**Х.с перешагиванием ч/з предметы<br>**3.**Пр.на 2х н мж.предметами | **1.**Ползание по скамье на животе<br>**2.**Х.с перешагиванием ч/з предметы<br>**3.**Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед |
| | | П/И «Мышеловка» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Пожарные на учении» | | П/И «Караси и щука» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Подготовительная к школе группа.

**Сентябрь**

| **№ недели** | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№занятия** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. | | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить | | Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр.с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье. | | Упражнять в чередовании х.и б. по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при х. по скамье с выполнением заданий. | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Развивать точность движений при передачи мяча. | | упр.с мячом и подлезание под шнур, не задевая его. | | | | Повторить прыжки ч/з шнуры. | |
| **Части занятия** | **I** | Х.в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б.врассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестр. в колонну по 2<br>*ОРУ № 1* | | Х.в колонне по 1му с изменением положения р.по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х.и перестроение в 2 колонны. *ОРУ № 2* | | Х.в колонне по 1му. Б. в умеренном темпе. Перестроение в 2 колонны.<br>*ОРУ № 3* | | Х.и б. по кугу в чередовании по сигналу.<br>*ОРУ № 4* | |
| | **II** | **1.** Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове.<br>**2.** Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см.<br>**3.** Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р | **1.**Х.по скамье боком ч/з предметы.<br>**2.** Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см<br>**3.** Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р | **1.** Прыжки с доставанием предмета.<br>**2.** Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы.<br>**3.** Подлезание под шнур, не задев пол и шнур. | **1.** Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см<br>**2.** Передача мяча др.др. снизу<br>**3.** Ползание «Тачка» | **1.**Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя.<br>**2.** Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку.<br>**3.**Х.по скамье с хлопком под прямой н., р.в стороны. | **1.**Подбрасывание мяча пр.лев.р., ловля 2мя.<br>**2.** Ползание по скамье на высоких четвереньках.<br>**3.** Х.по скамье с поворотом на середине. | **1.** Ползание по скамье на низких четвереньках.<br>**2.** Х.по скамье, на середине присед с хлопком.<br>**3.** Пр. из обруча в обруч 8-10шт | **1.**Пролезание в обруч, пр.лев.боком.<br>**2.**Х.боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт.<br>**3.** Пр.на пр.лев н. ч/з шнуры R50см |
| | | П/И «Ловишки» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Не попадись» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Октябрь** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | | **№ недели** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Закреплять навыки х.иб.мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с мячом. | | Упражнять в х.с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н.в пр. со скамьи; развивать координацию движений в упр.смчом. | | Упражнять в х.с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной пл.опоры. | | Закреплять навык х.со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упр.в равновесие при х. по повышенной опоре. | | Повторение пройденного материала | |
| **Части** | **I** | Х.и б. в колонне по 1му мж предметами.<br>*ОРУ № 5* | | Х.с изменением направления движения; б.с перешагиванием ч/з предметы.<br>*ОРУ № 6* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р.на пояс.<br>*ОРУ № 7* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу смена темпа движения. Б.врассыпную.<br>*ОРУ № 8* | | Игровые упражнения:<br>-«Переброс – поймай»<br>-«Кто самый меткий»<br>-«Перепрыгни – не задень» | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны.<br>**2.** Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см.<br>**3.**Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р. | **1.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.<br>**2.** Пр.с 2х н.с продвижением вправо влево ч/з шнур.<br>**3.**Передача мяча др.др с хлопком. | **1.** Пр.с высоты 40см на мат.<br>**2.**Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижением вперед.<br>**3.** Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» прямо. | **1.** Пр. с высоты 40см на мат.<br>**2.** Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р.<br>**3.**Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. | **1.** Ведение мяча прямо.<br>**2.** Ползание по скамье хват сбоку.<br>**3.**Х.погимн.бревну. | **1.** Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт.<br>**2.**Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м.<br>**3.**Х.погимн.бревну. | **1.** Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром50см подталкивая мяч головой набивной мяч.<br>**2.**Пр.напр.лев.н. мж.предметами 5-6шт. R50см<br>**3.** Х.по скамье хлопая спереди, сзади. | **1.** Ползание по скамье с мешочком на спине.<br>**2.**Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами в конце прыгнуть в обруч.<br>**3.** Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс. | -«Пингвины»<br>-«Мяч водящему» |
| | | П/И «Перелет птиц» | | П/И «Не оставайся на полу» | | П/И «Удочка» | | П/И «Удочка» | | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра |

**Ноябрь** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом. | | Упражнять детей в х.с изменением направления движ.; пр.ч/з скакалку; передаче мяча др.др.; ползании по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине. | | Упражнять в х.иб.змейкой мж предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. | | Закреплять навык х.иб.мж предметами, развивая координацию движ. и ловкости; разучить в лазаньи на гимн.стенку переход с одного пролета на др; повторить пр.,равновесие. | |
| **Части** | **I** | Х.и б.по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ.<br>*ОРУ № 9* | | Х.в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; с упр.для р. (на носках, шир.шагом)<br>*ОРУ № 10* | | Х.и б.в колонне по 1му мж кубиками 6-8 шт., поставленными 2 линии по 2м сторонам зала; б.врассыпную.<br>*ОРУ № 11* | | Х.иб.мж предметами<br>*ОРУ № 12* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате<br>**2.**Пр.на 2х н.ч ч/з шнуры 6-8шт. | **1.** Х.по канату боком, р.за голову<br>**2.**Пр.напр.лев.н.вдоль каната | **1.**Пр.ч/з скакалку<br>**2.** Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине<br>**3.** Передача мяча из-за головы | **1.**Пр.ч/з скакалку<br>**2.**Ползание подталкивая набивной мяч<br>**3.** Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета) | **1.** Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета)<br>**2.**Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой<br>**3.**Х.на носках, р.за головой мж предметами | **1.** Метание мешочка в гор.цельR3-4м<br>**2.** Ползание «по-медвежьи», хлопнуть над головой<br>**3.** Х.по скамье боком с мешочком на голове | **1.** Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет<br>**2.** Пр.с 2х н. ч/з шнур в пр.в лево<br>**3.** Х.по скамье боком на середине присед<br>**4.** Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока | **1.** Лазание на гимн.стенку с переходом на др.пролет<br>**2.**Х.поскамье на носках<br>**3.** Попадание мяча в корзину от груди |
| | | П/И «Догони свою пару» | | П/И «Фигуры» | | П/И «Перелет птиц» | | П/И «Фигуры» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Декабрь** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениям с мячом. | | Упражнять в х. с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением, в пр.напр.илев.н.попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом. | | Повторить х.с изменением движ.сускаением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, рзвивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | | Повторить х.и б.по кугу с поворотом; упражнять в ползании по скамье на высоких четвереньках; повторить упр.в пр.на равновесие. | |
| **Части** | **I** | Х.и б.<br>*ОРУ № 13* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу х.широким свободным шагом; следующий сигнал х.мелким шагом р.напяс.<br>*ОРУ № 14* | | *Х.*.в колонне по 1му с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением; чередование х.и б.<br>*ОРУ № 15* | | Х.и б. по кругу по сигналу смена направления движения.<br>*ОРУ № 16* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы<br>**2.**Пр.с 2х н.спродв.вперед мж предметами<br>**3.**Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя | **1.** Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед<br>**2.** Передача мяча др.др.<br>**3.**Пр.напр.лев.н.с продвижением вперед вдоль каната | **1.**Пр.напр.лев.н. попеременно продвигаясь вперед<br>**2.** Эстафета «Передача мяча в колонне»<br>**3.** Ползание по скамье на низких четвереньках | **1.**Пр.н.мж предметами: на 2хн., на пр.лев.н.<br>**2.** Прокатывание мяча мж предметами<br>**3.** Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50 | **1.**Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя<br>**2.** Ползание по скамье на животе, хват сбоку<br>**3.**Х.по гимн.бревну, приставляя пятку к носку др.р. в стороны | **1.** Передача м в парах R1,5м<br>**2.** Ползание на низких четвереньках мж предметами<br>**3.**Пр со скамьи на мат | **1.** Ползание по скамье на высоких четвереньках<br>**2.** Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове р.на пояс.<br>**3.**Пр.на 2х н.с мешочком мж колен. | **1.** Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет<br>**2.**Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колено р.за голову<br>**3.** Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед |
| | | П/И «Хитрая лиса» | | П/И «Салки с ленточкой» | | П/И «Попрыгунчики – воробушки» | | П/ И «Хитрая лиса | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Январь** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Поторитьх.и б. по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу;упр.на равновесие при х.по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н.ч/з препятствие. | | Поторитьх.с выполнением заданий для р.; упражнять в пр.в длину с места; развивать ловкость в упр.с мячом и ползании по скамье. | | Упражнять х.иб.с перешагиванием ч/з шнуры; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить лазанье под шнур. | | Упражнять в х.в колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и прыжках. | |
| **Части** | **I** | Х.в колонне по 1му, переход к ходьбе по круу, поворот по сигналу; б.врассыпную с остановкой по сигналу.<br>*ОРУ № 17* | | Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 18* | | Х.в колонне по 1мупо сигналу широким, коротким шагом, подскоками.<br>*ОРУ № 19* | | Х. в колонне по 1му с изменением направления движения, х.иб.врассыпную.<br>*ОРУ № 20* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х. по гимн.бревну с мешочком на головер.произвольно<br>**2.**Пр.ч/з предметы<br>**3.**Ведение мяча 1й р.в движении | **1.**Х.по скамье, с хлопком спереди сзади<br>**2.**Пр.изобр.в обр.<br>**3.**Прокатывание м.мж.предметами | **1.**Пр.в длину с места<br>**2.**Игра «Собачка»<br>**3.**Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч | **1.**Пр.в длину с места<br>**2.**Бросание м.о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком<br>**3.** Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине | **1.**Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя<br>**2.** Лазанье под шнур пр.лев.боком<br>**3.**Х.по скамье боком пеешагивая предметы | **1.** Передача м. в парах ловля после отскока о пол<br>**2.** Ползание на низких четвереньках<br>**3.**Пр со скамьи на мат<br>**4.**Лазанье под шнур<br>**5.**Х.на носках мж.предметами | **1.**Ползаниена 4х мж.предметами 5-6 шт.<br>**2.**Х.по скамье с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг<br>**3.**Пр.из обр.в обр. | **1.**Ползание на низких 4х мж.предметами 6-8 шт.<br>**2.**Х. по гимн.бревнур.за голову<br>**3.**Пр.изобр.вобр.на 2х н. |
| | | П/И «День и ночь» | | П/И «Совушка» | | П/И «Удочка» | | П/ И «Паук и мухи» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Февраль** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер. | | Упражнять в х.и б.с выполнением упр.для рук; разучить пр.с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу. | | Повторять х.со сменой темпа движ.; упражнять в попеременном подпрыгивании на пр.лев.н., в метании мешочков, лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на сохр.равновеси при х. | | Упражнять в х. колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и пр. | |
| **Части** | **I** | Х.в колонне по 1му с выполнением задания.<br>*ОРУ № 21* | | Х.в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег.<br>*ОРУ № 22* | | Х.в колонне по 1му по сигналу широким, кротким шагом, переход на обычную х, подскоки.<br>*ОРУ № 23* | | Х.в колонне по 1му, по сигналу смена дввижения. Х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 24* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт<br>**2.**Передача м.и ловля его после отскока о пол<br>**3.**Пр.ч/з шнуры 6-8 шт | **1.**Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову<br>**2.**Пр.на 1н.мж.предметами<br>**3.**Эстафета «Передача мяча» | **1.**Подскоки<br>**2.**Передача м.др.др.от груди<br>**3.**Лазанье под дугу или шнур прямо и боком | **1.**Пр.на 2х, 1й н.мж.предметами<br>**2.**Ползание на низких 4х мж.предметами<br>**3.**Передача м.др.др.от груди | **1.**Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет<br>**2.**Х.парами по 2 скамейкам, держась за р.<br>**3.**Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м | **1.**Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет<br>**2.**Х.по скамье перешагивая ч/з предметы<br>**3.** Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м | **1.**Ползание на низких 4х мж.предметами<br>**2.** Х.по скамье с хлопком спереди и сзади<br>**3.**Пр.из обр.в обр. | **1.**Лазанье на гимн.стенку, с переходом на др.пролет<br>**2.**Х.по скамье с мешочком на голове<br>**3.** Эстафета «Передал – садись» |
| | | П/И «Ключи» | | П/И «Не оставайся на земле» | | П/И «Не попадись» | | П/ И «Жмурки» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Март** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Упражнять в х.и б.мж. предметами; в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре с доп.заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом. | | Упражнять в х.в колонне по 1му, б. врассыпную; повторить упр.в пр., ползании; задания с мячом. | | Повторить х.с выполнением заданий; упр.в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упр.в ползании и на сохранение равновесия при х.по повышенной опоре. | | Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимн.стенку; повторить упр.на равновесие и прыжки. | |
| **Части** | **I** | Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 25* | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 26* | | Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 27* | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу.<br>*ОРУ № 28* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.по скамье навстречу др.др.<br>**2.**Пр.н.вр.н.вм<br>**3.**Эстафета «Передача мяча в шеренге» | **1.**Х. по скамье передача м.вокруг себя<br>**2.**Пр.2+2<br>**3.** Эстафета «Передача мяча в шеренге» | **1.**Пр.ч/з скакалку с продвижением вперед<br>**2.**Передача м.др.др.в парах<br>**3.**Ползание под шнур | **1.**Пр.ч/з шнуры<br>**2.** Передача м.др.др.любым способом<br>**3.** Ползание по скамье на выс.4х | **1.**Метание мешочка вдаль<br>**2.**Ползание по прямой на низких 4х<br>**3.**Х.по скамье с мешочком на голове | **1.** Метание мешочка в горизонтальную цель<br>**2.**Ползание по скамье на низких 4х<br>**3.** Х.мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт. | **1.** Лазанье на гимн.стенку<br>**2.** Х.по прямой с перешагиванием ч/з предметы<br>**3.**Пр.на пр.лев.н. мж.предметами | **1.**Лазанье под шнур прямо и боком<br>**2.** Эстафета «Передача мяча в шеренге»<br>**3.** Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед |
| | | П/И «Ключи» | | П/И «Затейники» | | П/И «Волк во рву» | | П/ И «Совушка» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Апрель** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом. | | Повторить упр.в х.и б.; упражнять в пр.в длину с разбега, в передаче м.др.др. | | Упражнять в х.в колонне по 1му, в построении в пары; в метании мешочков в даль, в ползании, в равновесии. | | Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом. | |
| **Части** | **I** | Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 29* | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 30* | | Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 31* | | Х.в колонне по 1му, х.и б.врассыпную с остановкой по сигналу.<br>*ОРУ № 32* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.по скамье передача м. вокруг себя<br>**2.**Пр.на 2х н.вдоль каната<br>**3.**Передача м.др.др. | **1.**Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед<br>**2.**Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед<br>**3.**Передача м. др.др. любым способом | **1.**Пр.в длину с разбега<br>**2.**Передача м.др.др.в парах<br>**3.**Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика» | **1.**Пр.в длину с разбега<br>**2.** Эстафета «Передал – садись»<br>**3.** Лазанье под шнур в группировке | **1.**Метание мешочка вдаль<br>**2.**Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине<br>**3.**Х.приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы<br>**4.** Пр.н.вм.н.вр. | **1.** Метание мешочка вдаль цель<br>**2.**Ползание на 4х мж.предметами<br>**3.** Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно | **1.** Передача м.др.др. и ловля его после отскока<br>**2.** Пр.в длину с разбега<br>**3.**Х.на носках мж. предметами | **1.**Пр.ч/з шнуры на пр.лев. н.5-8шт<br>**2.**Передача м.др.др. любым способом<br>**3.** Игровое упр. «Догони пару» |
| | | П/И «Хитрая лиса» | | П/И «Мышеловка» | | П/И «Затейники» | | П/ И «Салки с ленточкой» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

**Май** (подготовительная группа)

| **№ недели** | | **1 неделя** | | **2 неделя** | | **3 неделя** | | **4 неделя** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **№ занятия** | | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Задачи** | | Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену. | | Упражнять в х.и б.со сменой движения, в пр.в длину с места; повторить упр с мячом. | | Упражнять в х.и б.в колонне по 1му, по кругу; в х.и б.врассыпную; в метании мешочков в даль, в пр., в равновесии. | | Упражнять в х.и б. с выполнением заданий по сигналу; повторить упр.в лазаньи на гимн.стенку; упр.в сохранении равновесии при х.по повышенной опоре, в пр. | |
| **Части** | **I** | Х.в колонне по 1му , по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. врассыпную.<br>*ОРУ № 33* | | Х.в колонне по 1му, х.со сменой темпа движения по сигналу; х.и б.врассыпную.<br>*ОРУ № 34* | | Х.в колонне по 1му по сигналу х., по сигналу х.по кругу с поворотом в др.сторону; х.и б.врассыпную<br>*ОРУ № 35* | | Х.и б.в колонне по 1му с выполнением задания по сигналу<br>*ОРУ № 36* | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **II** | **1.** Х.по скамье перекладывая м.вокруг себя на каждый шаг<br>**2.**Пр.с ноги на ногу<br>**3.**Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием | **1.**Х. по скамье на встречу др.др.<br>**2.**Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя<br>**3.**Эстафета «Прыжки на 2х н.мж. предметами» | **1.**Пр.в длину с места<br>**2.**Ведение м.1й р., с продвижением вперед<br>**3.**Пролезание в обруч прямо и боком | **1.**Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага<br>**2.**Метание мешочков в вертикальную цель<br>**3.**Х.мж. предметами с мешочком на голове | **1.**Метание мешочка в даль<br>**2.** Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову<br>**3.**Ползание по скамье на низких 4х | **1.**Метание мешочка в даль пр.лев.рукой<br>**2.**Лазанье под шнур прямо и боком<br>**3.** Х.мж.предметами на носках с мешочком на голове | **1.**Лазанье по гимн.стенке с переходом на др.пролет<br>**2.** Х.по скамье перешагивая ч/з предметы<br>**3.**Пр.на 2х н.мж.предметами 5-6 шт. | **1.**Ползание по скамье на выс.4х<br>**2.**Пр.мж.предметам и на пр.лев.н.<br>**3.** Х.с перешагиванием ч/з предметы боком с мешочком на голове |
| | | П/И «Совушка» | | П/И «Горелки» | | П/И «Воробьи и кошка» | | П/ И «Охотники и утки» | |
| | **III** | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | | Малоподвижная игра | |

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

| Месяц | Название мероприятия | Форма проведения |
|---|---|---|
| **Сентябрь** | Осенняя спартакиада | Спортивный праздник |
| **Ноябрь** | Праздничная эстафета «День здоровья» (подготовительная группа) | Спортивный праздник |
| **Январь** | Зимние Олимпийские игры (подготовительная группа) | Спортивный праздник |
| **Февраль** | «Смотр строя и песни» (подготовительная группа) | Спортивный праздник |
| **Март** | «Лучше мамы не найти» (старшая группа) | Спортивный праздник |
| **Апрель** | «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» (старшая группа) | Семинар – практикум на сайте ДОУ |

# III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

## РЕЖИМ ДИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

### Режим двигательной активности в МАДОУ № 31 «Крепыш»

Занятия по физическому развитию Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: ‹ в младшей группе — 15 минут; □ в средней группе — 20 минут; ‹ в старшей группе — 25 минут; □ в подготовительной группе — 30 минут. Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

| Вид занятий и форма двигательной деятельности | Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.Учебные занятия в режиме дня** | | | | | |
| 1.1. ООД по физической культуре. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| | 1 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице. | | | | |
| **2. Физкультурно-оздоровительные занятия** | | | | | |
| 2.1.Утренняя гимнастика. | 5 мин. | 5-7 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10 мин. |
| | Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице. | | | | |
| 2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями. | Проводится одно занятие утром, одно – вечером | 3-5 мин. | | 5-7 мин. | 5-7 мин. |
| | Ежедневно. | | | | |
| 2.3. Физкультминутка. | 1.5-2 мин. | 1.5-2 мин. | 3 мин. | 3 мин. | 3 мин. |
| | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей. | | | | |
| 2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем. | | | | |
| Подвижные игры и физич. упражнения в группе. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| | Ежедневно утром и вечером по1-2 подвижной игре | | | | |
| 2.5.Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД. | | 5-8 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| | Ежедневно, во время вечерней прогулки. | | | | |
| 2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. | 3-5 мин. | 8 -10 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. |
| | Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание<br>Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.) | | | | |
| 2.7. Оздоровительный бег. | | | | 5-7 мин. | 8-10 мин. |
| | 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий) | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| ***3. Активный отдых*** | | | | | |
| 3.1. Целевые прогулки. | | 10-15мин. | 15-20мин. | 25-30мин. | 25-30мин.. |
| | Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели.<br>Старшие, подготов. группы- 1раз в неделю. | | | | |
| 3.2. Физкультурно-спортивные праздники. | | 15-20 мин | 20-30 мин. | 30-40мин. | 30-40 мин. |
| | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале. | | | | |
| 3.3. Дни здоровья, каникулы. | Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д. | | | | |
| 3.4. Самостоятельная двигательная деятельность. | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя.<br>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. | | | | |
| ***4. Коррекционные занятия*** | | | | | |
| 4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии - ЛФК | | 10-15мин. | 15-20мин. | 20-25мин. | 25-30мин. |
| | По плану специалиста. | | | | |

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|---|---|---|---|
| Группа 3 (средняя)<br>**09.00-09.20** | Группа 1(старшая)<br>**09.00-09.25** | Группа 6(средняя)<br>**09.00-09.20** | Группа 7 (средняя)<br>**09.00-09.20** | Группа 3 (средняя)<br>**09.00-09.20** |
| Группа 4 (младшая)<br>**09.25-09.40** | Группа 9(старшая)<br>**09.30-09.55** | Группа 8 (старшая)<br>**09.30-09.55** | Группа 5(младшая)<br>**09.25-09.40** | Группа 4 (младшая)<br>**09.25-09.40** |
| Группа 6 (средняя)<br>**09.45-10.05** | Группа 10 (подгот.)<br>**10.20-10.50** | Группа 13(старшая)<br>**10.00-10.25** | Группа 2 (подгот.)<br>**09.45-10.15** | Группа 5(младшая)<br>**09.45-10.00** |
| Группа12 (средняя)<br>**10.10-10.30** | Группа 11(подгот.)<br>**12.00-12.30** | Группа 2(подгот.)<br>**10.30-11.00 (воздух)** | Группа 9 (старшая)<br>**10.30-10.55 (воздух)** | Группа 7 (средняя)<br>**10.10-10.30** |
| Группа 8 (старшая)<br>**10.35-11.00 (воздух)** | | | Группа 10 (подгот.)<br>**11.00-11.30 (воздух)** | Группа 12(средняя)<br>**10.40-11.00** |
| Группа 13(старшая)<br>**11.10-11.35 (воздух)** | | | | Группа 1(старшая)<br>**11.05-11.30 (воздух)** |
| | | | | Группа11(подгот.)<br>**11.35-12.05 (воздух)** |

**РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ**

**(в группе )**

| № группы | Время |
|---|---|
| 3,4,5 6,7 | 8.00 – 8.05 |
| 1,2,8,9,10,11,12,13 | 8.10 – 8.15 |

# Расписание организованной образовательной деятельности
## Физическое развитие
## на 2020-2021 учебный год

## ПЛАН СПОРТВИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| Возрастная группа | Название мероприятия | Дата проведения |
|---|---|---|
| **СЕНТЯБРЬ** | | |
| мл.гр. | Осенний в гости к нам | 18.09.– 22.09. |
| Ср.гр. | | |
| Ст.гр. | День здоровья. Спортиный праздник. | 06.09. – 08.09. |
| Подг.гр. | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | |
| мл.гр. | Спортивный досуг | 23.10. – 27.10. |
| Ср.гр. | | 30.10. – 31.10. |
| Ст.гр. | Осенняя спартакиада (осенний праздник) | |
| Подг.гр. | | |
| **НОЯБРЬ** | | |
| мл.гр. | Спортивный досуг | 27.11. – 30.11. |
| Ср.гр. | Спортивный досуг | |
| Ст.гр. | Спортивный досуг « Русские народные игры» | |
| Подг.гр. | Праздничная эстафета | |
| **ДЕКАБРЬ** | | |
| мл.гр. | Спортивный досуг | 04.12. – 08. 12. |
| Ср.гр. | Спортивный досуг | 11.12. – 15.12. |
| Ст.гр. | День здоровья | 11.12. – 15.12. |
| Подг.гр. | | |
| **ЯНВАРЬ** | | |
| мл.гр. | Досуг | 08.01. – 12.01. |
| Ср.гр. | Спортивный досуг | |
| Ст.гр. | Зимние олимпийские игры | |
| Подг.гр. | Зимние олимпийские игры | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | |
| мл.гр. | А – ты, баты шли солдаты | 05.02. – 09.02. |
| Ср.гр. | Досуг | 12.02. – 16.02. |
| Ст.гр. | Спортивный праздник « Парад строя и песни»(С участием родителей) | 19.02. – 22.02. |
| Подг.гр. | | |
| **МАРТ** | | |
| мл.гр. | Лучше мамы не найти.Досуг | 19.03. – 23.03. |
| Ср.гр. | Поворята .Досуг | 12.03. – 16.03. |
| Ст.гр. | Спортивная эстафета. (с участием мам) | 26.03. – 30.03. |
| Подг.гр. | | |
| **АПРЕЛЬ** | | |
| мл.гр. | Весна красна | 02.04. – 06.04. |
| Ср.гр. | | |
| Ст.гр. | Юные космонавты | 09.04. – 13.04. |
| Подг.гр. | | |
| **МАЙ** | | |

| | | |
|---|---|---|
| мл.гр. | У солнышко в гостях | 14.05. – 18.05. |
| Ср.гр. | | |
| Ст.гр. | День победы | 01.05. – 04.05. |
| Подг.гр. | | |

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Спортивный инвентарь спортивного зала

| № п/п | Наименование | Количество |
|---|---|---|
| **1.** | Гимнастическая скамья | 4шт |
| **2.** | Гимнастическое бревно | 1 шт |
| **3.** | Модуль треугольник | 2 шт |
| **4.** | Модуль круг | 1 шт |
| **5.** | Баскетбольное кольцо | 2 шт |
| **6.** | Шведская лестница | 2 шт |
| **7.** | Конус оранжевый | 6 шт |
| **8.** | Мяч резиновый | 25 шт |
| **9.** | Малый мяч (пластмассовый)<br>-красный<br>-зеленый<br>-синий<br>-желтый | 160 шт<br>20<br>20<br>20<br>20 |
| **10.** | Фитбол мяч | 18 шт |
| **11.** | Малый обруч<br>-желтый<br>-зеленый<br>-красный | 24 шт<br>7<br>15<br>2 |
| **12.** | Мяч баскетбольный | 4 шт |
| **13.** | Мяч футбольный | 1 шт |
| **14.** | Малый обруч (фиолетовый) | 7 шт |
| **15.** | Малый обруч (желтый)<br>-желтый<br>-желтый с ленточками | 7 шт<br>6<br>1 |
| **16.** | Большой обруч (красно-синий) | 5 шт |
| **17.** | Большой обруч<br>-желтый<br>-зеленый<br>-красный<br>-синий | 10 шт<br>3<br>1<br>5<br>1 |
| **18.** | Обруч железный | |
| **19.** | Гимнастический коврик | 21 шт |

| | | |
|---|---|---|
| **20.** | Скакалка длинная | 12 шт |
| **21.** | Скакалка длинная | 12 шт |
| **22.** | Скакалка короткая | 18 шт |
| **23.** | Корзина с рисунком | 2 шт |
| **24.** | Корзина зеленая | 2 шт |
| **25.** | Клюшка хоккейная | 21 шт |
| **26.** | Гимнастический мат (длинный) | 1 шт |
| **27.** | Гимнастический мат (короткий) | 1 шт |
| **28.** | Секундамер | 1 шт |
| **29.** | Флажок с рисунком<br>-зеленый<br>-синий | 76 шт<br>43<br>33 |
| **30.** | Флажок цветной<br>-зеленый<br>-желтый<br>-красный<br>-олимпийский | 6 шт<br>1<br>1<br>2<br>1 |
| **31.** | Мешочек с песком 150гр (красный) | 22 шт |
| **32.** | Мешочек с песком 200гр (фиолетовый) | 22 шт |
| **33.** | Кубик деревянный<br>-зеленый<br>-красный | 44 шт<br>28<br>16 |
| **34.** | Кегля | 14 шт |
| **35.** | Платок в горох красный | 1 шт |
| **36.** | Атласные ленты розовые | 20 шт |
| **37.** | Руль | 1 шт |
| **38.** | Султанчики | |
| **39.** | Кочки<br>-зеленые<br>-красные | 10 шт<br>6<br>4 |
| **40.** | Лестница напольная | 1 шт |
| **41.** | Веревочки | 19 |
| **42.** | Гимнастическая палка<br>-толстая<br>-тонкая<br>-длинная | 28 шт<br>16<br>11<br>1 |
| **43.** | Фишки ориентиры<br>-цилиндр<br>-конус<br>-куб<br>-прямоугольник | 18 шт<br>4<br>6<br>4<br>4 |

| | | |
|---|---|---|
| **44.** | Гимнастическая дуга | 4 шт |

## Спортивные сооружения спортивной площадки

| № п/п | Наименование | Количество |
|---|---|---|
| **1.** | Железная конструкция для лазания (буквой «П») | 1 шт |
| **2.** | Лесенка дуга «Мышка» | 1 шт |
| **3.** | Прыгательная песочная яма | 1 шт |
| **4.** | Гимнастическое бревно | 2 шт |

**Техническое обеспечение:** ноутбук, колонки.

## ЛИТЕРАТУРА

## ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № | Автор | Название книги | Издательство | Год |
|---|---|---|---|---|
| | Федорова С. Ю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет | Мозаика Синтез | 2020 |
| **1.** | Федорова С. Ю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет | Мозаика Синтез | 2020 |
| **2.** | Федорова С. Ю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет | Мозаика Синтез | 2020 |
| **3.** | Федорова С. Ю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет | Мозаика Синтез | 2020 |
| **4.** | Федорова С. Ю. | Развитие двигательных способностей дошкольников. | Москва | 2019 |
| **5.** | Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина | Методика физического воспитания детей дошкольного возраста | Владос | 2001 |
| **6.** | Э.Я. Степаненкова | «Физическое воспитание в детском саду» | Москва | 2005 |
| **7.** | Е.А. Алябьева | Психогимнастика в детском саду | ТЦ Сфера | 2005 |
| **8.** | Ю. Антонова | «Лучшие спортивные игры для детей и родителей» | Дом 21век | 2006 |
| **9.** | М.А. Давыдова | «Спортивные мероприятия для дошкольников» | Москва | 2007 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **10.** | М.Ю. Картушина | Праздники «Здоровья» | ТЦ Сфера | 2008 |
| **11.** | Е.И. Подольская | Физическое развитие детей 2-7 лет | Издательство «Учитель» | 2009 |
| **12.** | Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина | Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет | Издательство «Учитель» | 2009 |
| **13.** | С. Антонова | Движение тела – движение мысли | Москва | 2010 |
| **14.** | В.И. Анферова | Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет | ТЦ Сфера | 2012 |
| **15.** | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» младшая | «Мозаика-Синтез» | 2018 |
| **16.** | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» средняя | «Мозаика-Синтез» | 2018 |
| **17.** | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» старшая | «Мозаика-Синтез» | 2018 |
| **18.** | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. | «Мозаика-Синтез» | 2018 |
| **19.** | Е.В. Сулим | Детский фитнес 3-5 лет | ТЦ Сфера | 2014 |
| **20.** | Е.В. Сулим | Детский фитнес 5-7 лет | ТЦ Сфера | 2014 |
| **21.** | Гусева, Иванова | Картотека сюжетных картинок. Наглядный дидактический материал. Выпуск 14. Подвижные игры. ФГОС | Детство-Пресс | 2018 |
| **22.** | Т.В. Лисина, Г.В. Морозова | Подвижные тематические игры | ТЦ Сфера | 2015 |