Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»
города Губкина Белгородской области

Принята
на заседании педагогического совета
МБДОУ«Детский сад общеразвивающего
вида № 5 «Березка»
Протокол от 30.08.2023 года № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский
сад общеразвивающего
вида № 5 «Березка»
_____ Н.В. Гуляева
Приказ от 31.08.2023 года № 110

Гуляева Наталия Викторовна

Подписан цифровой подписью: Гуляева Наталия Викторовна
DN: C=RU, O="МБДОУ "" Детский сад общеразвивающего вида №5 " "Берёзка"""", CN=Гуляева Наталия Викторовна, E=mbdou5@list.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2023.08.31 19:58:23+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

Рабочая программа
по физической культуре
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида № 5 «Берёзка»
города Губкина Белгородской области
на 2023-2024 учебный год

Разработчик: инструктор по
физической культуре
Шаповалова Алина Сергеевна

Губкин, 2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»
города Губкина Белгородской области

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	**4**
1.1	**Пояснительная записка**	**4**
1.1.1	Цели и задачи Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	5
1.2	**Планируемые результаты реализации Программы**	**7**
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	8
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	8
1.2.3.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	8
1.2.4.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	9
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.	**10**
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	**10**
2.1	Комплексно-тематическое планирование	**12**
2.2	Перспективно-тематическое планирование	12
2.3	Взаимодействие с семьями воспитанников	14
3	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	**33**
3.1	Учебный план организованной образовательной деятельности	33
3.2	Расписание организованной образовательной деятельности	34
3.3	Распределение организованной образовательной деятельности в течение учебного года	
3.4	Режим дня	
3.5	Режим двигательной деятельности	
3.6	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	
4	**Информационно-методическое обеспечение программы**	
4.1	Программный комплекс	
4.2	Учебно-методический комплекс	
4.3	Материально техническое оснащение	
5.	**Список используемой литературы**	

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа младшей группы разработана на основании – образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка» города Губкина Белгородской области (далее– Программа), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее –ФГОСДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

– Федеральный закон от 29декабря2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

– Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

– СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством

юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

Региональные документы:

- Письмо Министерства образования Белгородской области от 06.02.2023 г. № 17-09/14/0371 Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования Белгородской области от 21.02.2023 г. № 603 «О создании региональной рабочей группы по внедрению федеральных образовательных программ ДО»
- Приказ Министерства образования Белгородской области от 10.04.2023 г. № 1162 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

Муниципальные документы

- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 19.04.2023 года № 992 **«**Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образовани**я»**
- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 24.04.2023 года№1041«О проведении педагогического практикума для педагогов ДОО по внедрению ФОП ДО»
- информационное письмо управления образования администрации Губкинского городского округа от 25.04.2023 года№ 43-7-1/39-991 «Об организации внутреннего аудита основных образовательных программ»

Локальные акты МБДОУ:

– Устав МДОУ;
– Программа развития МДОУ.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

– воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

– создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее–ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

– создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), отобранные с учетом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей:

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / Л.Н. Волошина и др.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

1.1.1 Цели и задачи Программы

Учитывая содержание пункта 1 статьи 64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и пункта 1 раздела 1 ФОП ДО, целями Программы являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО: обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

3) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

7) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

8) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

9) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

10) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.2 Принципы и подходы к реализации Программы

Федеральная программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основные участники реализации Программы: педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса образовательной деятельности выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

Особенности разработки Программы:
- условия, созданные в ДОО для реализации целей и задач Программы;
- социальный заказ родителей (законных представителей);
- детский контингент;
- кадровый состав педагогических работников;
- культурно -образовательные особенности МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»;
- климатические особенности;
- взаимодействие с социумом.

Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность:

Национально – культурные особенности:

Этнический состав воспитанников - русские. Обучение и воспитание в ДОУ осуществляется на русском языке. Контингент воспитанников проживает в условиях города, а также в селах Губкинского района.

Реализация данного компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями Белгородчины. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребенок учится осознавать себя, живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через целевые прогулки, беседы, проекты.

Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Белгородская область – средняя полоса России: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; основными чертами климата являются: умеренно холодная зима и сухое жаркое лето.

В холодное время года пребывание детей на открытом воздухе уменьшается. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе. Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса и режим дня составляется в соответствии с выделением двух периодов:

-холодный период: (сентябрь-май);
- теплый период: (июнь-август)

Социально-демографические особенности:

Ежегодно составляется социальный паспорт семей дошкольников, посещающих ДОУ. Анализ социального статуса семей выявил, что детский сад посещают 90% детей из полных семей, 10 % - из неполных, 15% от общего количества составляют многодетные семьи. Воспитанников из неблагополучных семей, детей «группы риска» в МБДОУ – не имеется. Основной состав родителей – среднеобеспеченные, с высшим образованием - 52%, средне- специальным профессиональным –45%, 3% - со средним образованием.

1.1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6

-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.
Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.
Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.
В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.
В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели,поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.
Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.
В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.
На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.
После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта кругаобщения.
Проявления в психическом развитии:
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми исверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различнымипредметами).
Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).
Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.
Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.
В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшаетсяподвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.
Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.
Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных,личностных):
Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни
Общие показатели физического развития.
Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательнойактивности**.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

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

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в

игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; 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; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 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 с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч оземлю на месте не менее 10 раз, в ходьбе 9расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.2.4 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлятьанализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 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; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.
2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.
4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.
Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.
Результаты заносятся в диагностическую карту.
Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.

Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).
Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста. Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полу приседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.
Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заноситься в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания доистечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег
Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Равновесие
Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползание, лазанье
Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
5. Прыжки
Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
6. Упражнения с мячом
Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.
7. Метание
Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.
Критерии оценки при диагностике детей средней группы
1. *Ходьба, бег*
Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. *Лазанье*
Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. *Прыжки*
Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. *Упражнения с мячом*
Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
5. *Метание.*
Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.
6. *Равновесие*
Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
7. *Ориентировка в пространстве.*
Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

2. Содержательный раздел

Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет — не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет — не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет — не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет — не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной — 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности — не менее 10 минут. (СанПиН 2.4. 1.3049-13)

Продолжительность учебной недели: 5 дней

Начало учебного года: 1 сентября 2023 г.

Количество учебных недель: 34

Каникулярное время: 170 дней

2.1 Комплексно-тематическое планирование

Ме-сяц	Неделя/	Тематический день	2-я группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	1-я неделя	1 сентября День знаний	Детский сад	Здравствуй детский сад!	День знаний	День знаний	День знаний
	2-я неделя	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!
	3-я неделя	19 сентября День города	Осень	Осень	День города	День города	День города
	4-я неделя	27 сентября День дошкольного работника	Осень	Осень	День рождения детского сада!	День рождения детского сада!	День рождения детского сада!
Октябрь	1-я неделя	1 октября День пожилого человека 5 октября День учителя	Я и моя семья	Я в мире человек	Я в мире человек	Я в мире человек	Моя страна, моя планета
	2-я неделя	14 октября День флага Белгородской области	Я и моя семья	Я в мире человек	Я в мире человек	Я в мире человек	Моя страна, моя планета
	3-я неделя	3 воскресенье День отца	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»
	4-я неделя		Русский народный фольклор	Русский народный фольклор	Русский народный фольклор	День народного единства	День народного единства
Ноябрь	1-я неделя	4 ноября День народного единства	Мой дом	Мой дом, мой город	Мой город, моя страна	День народного единства	День народного единства
	2-я неделя		Мой дом	Мой дом, мой город	Мой город, моя страна	Мой дом, моя семья	Мой дом, моя семья
	3-я неделя	15 ноября Синичкин день	Поздняя осень	Поздняя осень	Поздняя осень	Поздняя осень	Поздняя осень
	4-я неделя	День матери 30 ноября День герба России	День матери	День матери	День матери	День матери	День матери
Декабрь	1-я неделя	3 декабря Международный день инвалидов 5 декабря	Неделя доброты	Неделя доброты	Неделя доброты	Неделя доброты	Неделя доброты

		День добровольца (волонтера)					
	2-я неделя	9 декабря День Героев 12 декабря День конституции	Неделя героев нашего города	Неделя героев нашего города	Неделя героев Отечества	Неделя героев Отечества	Неделя героев Отечества
	3-я неделя		Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза
	4-я неделя	31 декабря Новый год	Новогодний праздник	Новогодний праздник	Новогодний праздник	Новый год	Новый год
Январь	2-я неделя	7 января Рождество Христово	Зима	Зима	Зима	Зима	Зима
	3-я неделя	19 января Крещение Господне	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы
	4-я неделя		Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья
Февраль	1-я неделя		Фольклор Белгородчины	Фольклор Белгородчины	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина
	2-я неделя	5 февраля День освобождения Губкина 8 февраля день российской науки	Фольклор Белгородчины	Фольклор Белгородчины	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина
	3-я неделя	23 февраля День защитника Отечества	Праздник всех мужчин	День защитника Отечества	День защитника Отечества	День защитника Отечества	День защитника Отечества
	4-я неделя		Мамин день	8 Марта	8 Марта	Международный женский день	Международный женский день
Март	1-я неделя	8 марта Международный женский день	Мамин день	8 Марта	8 Марта	Международный женский день	Международный женский день
	2-я неделя		Народная игрушка	Знакомство с народной культурой и традициями	Знакомство с народной культурой и традициями	Народная культура и традиции	Народная культура и традиции
	3-я неделя		Народная игрушка	Знакомство с народной культурой и	Знакомство с народной культурой и	Народная культура и традиции	Народная культура и традиции

				традициями	традициями		
	4-я неделя	27 марта День театра	День театра	День театра	День театра	День театра	День театра
Апрель	1-я неделя	7 апреля день здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья
	2-я неделя	12 апреля День космонавтики	Весна	Весна	День космонавтики	День космонавтики	День космонавтики
	3-я неделя	День земли	Книга наш друг	Книга наш друг	Книга наш друг	Книга наш друг	Книга наш друг
	4-я неделя	1 мая Праздник весны и труда	Моя семья	Моя семья	День Победы	День Победы	День Победы
Май	1-я неделя	9 мая - день Победы	Моя семья	Моя семья	День Победы	День Победы	День Победы
	2-я неделя	12 мая день медицинской сестры	Моя безопасность	Моя безопасность	Моя безопасность	Моя безопасность	Моя безопасность
	3-я - 4 недели	18 мая-День музея 24 мая - день славянской письменности	Здравствуй, лето!	Здравствуй, лето!	Здравствуй, лето!	Здравствуй, лето!	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!
Июнь	1-2 недели	1 июня - день защиты детей 5 июня - день эколога 6 июня - день русского языка	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия
	3-я неделя	22 июня - день памяти и скорби	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия
	4 - неделя		Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов
Июль	1-я неделя	3 июля - День ГИБДД	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов
	2-я неделя	8 июля – день семьи, любви и верности	Родные люди	Родные люди	Родные люди	Родные люди	Родные люди
	3-я неделя	12 июля – день Прохоровского поля	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья
	4-я неделя		Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья

Август	1-я неделя	5 августа день освобождения Белгорода, день светофора	Хочу все знать	Хочу все знать	Хочу все знать	Хочу все знать	Хочу все знать
	2-я неделя	12 августа день физкультурника	Мы спортсмены	Мы спортсмены	Мы спортсмены	Мы спортсмены	Мы спортсмены
	3-я неделя	22 августа – день флага России	Моя страна-Россия	Моя страна- Россия	Моя страна-Россия	Моя страна-Россия	Моя страна-Россия
	4-я неделя	27 августа - День российского кино	До свидания, лето!	До свидания, лето!	До свидания, лето!	До свидания, лето!	До свидания, лето!

2.2 Перспективно-тематическое планирование

Образовательная область «Физическое развитие»

Вид деятельности в соответствии расписанием ООД: «Физическая культура»

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

22.4.2. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.
Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Подвижные игры
С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Птички в гнездышках».
С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Кролики».
С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности
младшая группа (3-4 года)

месяц	неделя	Тема	№	Название ООД	Задачи	Виды детской деятельности/ Культурные практики	Пособие
сентябрь	1	Здравствуй, детский сад	1	«На прогулку в лес пойдем»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П. 2 стр.4
			2.	«Догони мяч»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.1 стр.25
			3	«Ловкий шофер»	Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании; развивать умение действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.1 стр.29
	2	Дары осени	4	«Прятки»	Закрепить умение ориентироваться в пространстве, в различных ситуациях	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.4 стр.27
			5	«Пойдем в гости»	Продолжать учить детей группироваться при лазании под шнур до	Двигательная	П.4 стр.28

					предмета с опрой на ладони; развивать умение действовать по сигналу.	Коммуникативная Игровая	
			6	«Мы ребята смелые»	Продолжать учить ходьбе в колонне по одному по сигналу инструктора. Закреплять умение ползания в прямом направлении.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр.13
	3	Осень	7	«Кот и воробышки»	Повторить прыжки на двух ногах на месте; развивать двигательную активность детей.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.4 стр.28
			8	«Быстро в домик»	Закреплять умение детей группироваться при лазании на гимнастических скамейках до предмета с опорой на ладони; развивать умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.4 стр.26
			9	«Кролики»	Продолжать учить прыжкам на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.2 стр.9
	4	Осень	10	«Найди зайку»	Закрепить умение в прыжках (перепрыгивание из обруча в обруч); развивать внимание, слух при выполнении действий по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.1 стр.31
			11	«У кого какая песня»	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении. Продолжать закреплять умение играть в ролевую игру.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.4 стр.28
			12	«Пойдем по мостику»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.7
			13	«На прогулку в лес пойдем»	Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах	Двигательная Коммуникативная Игровая	ПП стр.4
октябрь	**1**	Я и моя семья	14	«Приехали в деревню»	Закреплять умение выполнять поставленные инструктором задачи в игровой тематике.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр.7
			15	«В лес по тропинке»	Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной опоре; умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр.29
			16	«Мостик через речку»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать равновесие при ходьбе по гимнастической доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр. 28
	2	Я и моя семья	17	«Что спрятано»	Продолжать развивать равновесие при выполнении упражнений. Повторить прыжки на двух ногах, развивать внимание и память.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 14

			18	«Машины поехали в гараж»	Закрепить упражнения в прыжках из обруча в обруч, с приземлением на полусогнутые ноги; закрепить умение прокатывать мяч друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 29
			19	«Быстрый мяч»	Учить детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; закреплять умения в ползании под дугой. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 30
	3	Безопасная дорога	20	«Трамвай»	Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; игровые занятия с мячом на развитее ловкости.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр 10
			21	«Цветные автомобили»	Закрепить умение ходить и бегать с остановкой по сигналу; ползание между предметами; прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стар 10
			22	«Крокодильчики»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу между предметами, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр31
	4	Русский народный фольклор	23	«Поймай комара»	Закреплять умение работать с мечем в движении.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр31
			24	«Мой веселый звонкий мяч»	Закрепить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Упражнять в лазанье под шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр32
			25	«Не задень»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках под шнур и упражнений в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр33
			26	«Поймай комара»	Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической доске, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр32
ноябрь	**1**	Мой дом, мой город	27	«Цветные автомобили»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; в прыжках через шнуры, упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.2 стр10
			28	«Прокати-не задень»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; выполнять игровые задания с мячом на прокатывание; упражнять в ползании под дугой;	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.4 стр34
	2	Мой дом, мой город	29	«Твой кубик»	Развивать умение действовать по сигналу инструктора, упражняться в беге.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.1 стр36
			30	«Паучки»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; ходьба по доске, учить	Двигательная	П1 стр37

					приземляться на полусогнутые ноги; развиваем координацию движений и глазомер.	Коммуникативная Игровая	
			31	«На прогулку в лес пойдем»	Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах	Двигательная Коммуникативная Игровая	ПП стр.4
			32	«Через болото»	Упражнять в ходьбе в колонну по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развиваем координацию движений и глазомер прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.4 стр38
	3	Поздняя осень	33	«Бабочки»	Упражнять в ходьбе в колонну по одному с выполнением заданий; упражнять в прокатывании мяча между предметами, в ползании под дугу, развиваем координацию движений и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр36
			34	«Пройди через мост»	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании под дугами; развитие равновесия в ходьбе по гимнастической доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр38
			35	«По узкой дорожке»	Закрепить ходьбу и бег в колонну по одному; выполнение игрового задания на равновесие, закрепить навыки в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр38
	4	День матери	36	«Мы топаем ногами»	Упражнять детей ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр12
			37	«По дорожке»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; прыжки через шнур на двух ногах, упражнение в равновесии в ходьбе по узкой дорожке на носках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр38
			38	«Побеги по мостику»	Закрепить ходьбу по кругу на носках, с выполнением заданий, развивая координацию движений и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П1 стр38
декабрь	**1**	Неделя доброты	39	«Найдем птенчика»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр40
			40	«Воробышки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр41
			41	«Найдем лягушонка»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами; умение группироваться при	Двигательная Коммуникативная	П4 стр41

					лазании под дугу.	Игровая	
			42	«Не упусти»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр42
	2	Неделя героев нашего города	43	«Найди свой домик (закрепление)»	Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий; закрепить приземление на полусогнутые ноги в прыжкахсо скамейки; в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр40
			44	«Бегите ко мне»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами; умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр43
			45	«Найдем лягушонка (повторение)»	Повторить с детьми ходьбу и бег с остановкой по сигналу, развивая внимание; прокатывание мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр41
	3	Мастерская деда Мороза	46	«Жучки на брёвнышке»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; закрепить прокатывание мяча между предметами; закрепить умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр42
			47	«Жучки на бревнышке(повторение)»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; закрепить прокатывание мяча между предметами; закрепить умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр42
			48	«Птицы и птенчики»	Повторить ходьбу и бег врассыпную; ползание на повышенной опоре; ходьба по доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр42
	4	Новогодний праздник	49	«Мы ребята смелые»	Закрепить ходьбу и бег врассыпную; ползание на повышенной опоре; ходьбу по доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр13
			50	«Найдем лягушонка»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами; умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр41
			51	«Чтобы сильным, ловким быть»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; закрепить прокатывание мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр13
			52	«Шайба, в ворота попадай-ка»	формировать начальные представления в хоккее, познакомить с шайбой и простейшими действиям с ней	Двигательная Коммуникативная Игровая	ПП с.136
			53	Клюшка для детей-игрушка	формировать начальные представления в хоккее, познакомить с шайбой и простейшими действиям с ней	Двигательная Коммуникативная Игровая	ПП 137

январь	**2**	Зима	54	«Пройди – не упади»	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр43
			55	«Что спрятано?»	Повторить ходьбу с выполнением задания; тренировать скорость и реакцию.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр14
			56	«Коршун и цыплята»	Закрепить ходьбу с выполнением задания; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр43
	3	Зимние забавы	57	«Догони меня»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр136
			58	«Шайбу возьми и положи»	Повторить бег врассыпную; прыжки на двух ногах между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр136
			59	«Птицы и птенчики»	Закрепить ходьбу колонной по одному, бег врассыпную; прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр45
	4	Неделя здоровья	59	«Из обруча в обруч»	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр136
			60	«Льдинки, ветер и мороз»	Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений, в катании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр137
			61	«Найди свой цвет!»	Закрепить умение действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; катание мяча друг другу; ползание.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр46
февраль	**1**	Фольклор Белгородчины	62	«Перешагни – не наступи»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 50
			63	«Огуречники»	Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег вокруг предметов; ходьбу переменным шагом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр 137
			64	«Найди свой цвет»	Закрепить прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег вокруг предметов; ходьбу переменным шагом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 50

	2	День защитника Отечества	65	«Давайте поиграем»	Повторить ходьбу и бег; прыжки с высоты; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр220
			66	«Веселые мячи»	Закрепить ходьбу и бег; прыжки с высоты. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 220
			67	«По ровненькой дорожке»	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 52
	3	День защитника Отечества	68	«Прокати и догони»	Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола; бросание мяча через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 221
			69	«Лови-бросай»	Закрепить ходьбу переменным шагом, бросание мяча через шнур, ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 221
			70	«Лови-бросай»	Закрепить ходьбу переменным шагом, бросание мяча через шнур, ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 221
	4	8 Марта	71	«Под дугу»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр 53
			72	«Найди и промолчи»	Повторить ходьбу и бег врассыпную; лазание под дугу, повторить упражнение в равновесии с мячом.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр. 221
март	**1**	8 Марта	73	«Ровным шажком»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр54
			74	«Бросай-не зевай»	Повторить бросание мяча вверх.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр221
			75	«Змейка вокруг кеглей»	Закрепить ходьбу и бег по друг за другом.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр222

	2	Знакомство с народной культурой и традициями	76	«Канавка»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, разучить прыжки в длину с места; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр56
			77	«Точно в руки»	Повторить ходьбу и бег врассыпную; прыжки в длину с места, прокатывание мяча.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр56
			78	«Сбей кеглю»	Закрепить ходьбу и бег врассыпную; упражняться в метании.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр223
	3	Знакомство с народной культурой и традициями	79	«Брось - поймай»	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр57
			81	«Муравьишки»	Повторить бросание мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр57
			82	«Какого мяча нет»	Закрепить бросание мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре; умение действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр223
	4	День театра	83	«Медвежата»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр58
			84	«Салют»	Повторить упражнения в ползании; ходьбу на повышенной опоре; развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр224
			85	«По ровненькой дорожке»	Закрепить упражнения в ползании; ходьбу на повышенной опоре; ходьбу и бег между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П4 стр58
	5		86	Весна, весна к нам пришла	Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах, развивать ориентировку в пространстве	Двигательная Коммуникативная	ПП стр.188

						Познавательная Игровая	
			87	Птиц встречаем – в гости приглашаем	В игровых упражнениях закреплять основные виды движений ходьба, бег, прыжки	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	ПП стр. 190

апрель	**1**	Неделя здоровья	88	«Вслед за весной»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр188
			89	«Солнышко, с нами поиграй»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр189
			90	«Найдем лягушонка»	Повторить упражнения в ползании; ходьбу на повышенной опоре; развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр60
	2	Весна	91	«Две птички»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, с приземлением на полусогнутые ноги в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 189
			92	«По ровненькой дорожке»	Повторить ходьбу и бег врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 61
			93	«Горелки»	Закрепить ходьбу и бег врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 190
	3	Книга наш друг	94	«Медвежата»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 62
			95	«Мы топаем ногами»	Повторить ходьбе и беге с выполнением заданий; в бросании мяча вверх, и ловля его; в ползании по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 62
			96	«Птиц встречаем, в гости приглашаем»	Закрепить умение ходить и бегать с выполнением заданий; в бросании мяча вверх, и ловля его, в ползании по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр 191
	4	Моя семья	97	«Лови мяч»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 63

			98	«Лови мяч»	Повторить упражнение в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 63
			99	«Хлопают крылышками»	Закрепить упражнение в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ползание между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 191
			100	Мячи-колобки	Формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание)	Двигательная Коммуникативная Игровая	ПП стр.207
май	**1**	Моя семья	101	«Птички клюют зернышки»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр191
			102	«Радуются птички»	Повторить ходьбу и бег врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр193
			103	«Лягушки»	Закрепить ходьбу и бег врассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр65
	2	Моя безопасность	104	«Дедушка Егор»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр 193
			105	«Воробышки и кот»	Повторить ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 66
			106	«Перепрыгни через канавку»	Закрепить умение ходить и бегать между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 66
	3	Здравствуй, лето!	107	«Мишка делает зарядку»	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх, и ловля его, ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр 195
			108	«Жучки»	Повторить упражнение в бросании мяча вверх, и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 67
			109	«Брось - поймай»	Закрепить упражнение в бросании мяча вверх, и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 67

	4	Здравствуй, лето!	110	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 68
			111	«По мостику»	Повторить задание в равновесии; лазание по наклонной лесенке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П4 стр 68
			112	Лови, бросай, падать не давай!	Продолжать формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы, прокатывание)	Двигательная Коммуникативная Игровая	ПП стр.209
июнь	**1**	Наша родина Россия	1	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			2	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.68
			3	«Лесенка»	Упражнять в лазанье по наклонной лесенке, повторить задание на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр. 68
	2	Наша родина Россия	4	«Кто прыгнет дальше»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.70
			5	«Подбрось, поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			6	«По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности , тренировать в равновесии .	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
	3	Неделя осторожных пешеходов	7	«Медвежата»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			8	«Поймай меня»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			9	«Угадай, кто кричит»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71

	4	Неделя осторожных пешеходов	10	«Лягушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр72
			11	«Лягушки-попрыгушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			12	« По мостику»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			13	«Великаны»	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
	1	Родные люди	14	«Береги кубик»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании , упражнять в прыжках в длину с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
			15	«Кто дальше»	Повторить бросание мяча на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
	2	Неделя добрых волшебников	16	«Кролики и сторож»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании , упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			17	«Слушай сигнал»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			18	«Точно в цель»	Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
июль	**3**	Замечательные места Белогорья	19	«Проползите задень»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			20	«С кочки на кочку»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании , упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр77
			21	«Лошадки»	Повторить ходьбу и без врассыпную, упражнять в подрезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр76

	4	ми	22	«Через канавку»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений, повторить задания в бросках и бросании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
			23	«Веселый мяч»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуник.Игровая	П1 стр78
			24	«Птички в гнездышке»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
август	**1**	Хочу все знать	25	«Прокати между предметами»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
			26	«Найди свой цвет»	Тренировка в игровых упражнениях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр79
			27	«Заинька»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр4
	2	Мы спортсмены	28	«У медведя во бору»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр4
			29	«Зайцы и волк»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр5
			30	«Рыжая лисица»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр6
	3	Моя страна-Россия»	31	«Угадай кто кричит»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр9
			32	«Мы—шоферы»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр9
			33	«Трамвай»	Повторить ходьбу и без врассыпную, упражнять в подрезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуник. Игровая	П 2 стр10
	4	До свидания, лето	34	«Мы топаем ногами»	Тренировка в игровых упражнениях	Двигательная Коммуник.	П2 стр12

						Игровая	
			35	«Найди пару»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммун. Игровая	П2 стр12
			36	«Рыжая лисица»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр6

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

22.5.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
22.5.2. Содержание образовательной деятельности.
Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 х 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.
Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.
Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика:
музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.
Строевые упражнения:
педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".
Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.
4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) Активный отдых.
Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.
Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.
Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности
средняя группа (4-5 лет)

месяц	**неделя**	**Тема**	**№**	**Название ООД**	**Задачи**	**Виды детской деятельности/ Культурные практики**	**Пособие**

сентябрь	**1.**	День знаний	**1**	«Поездка в деревню»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между линиями.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 14
			2	«Автомобили»	Закрепить упражнения в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика на расстоянии 3-4 м.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.21
			3	«Лохматый пес»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.16
			4	«Щенок»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между линиями.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.16
	2.	Дары осени	**5**	«Достань до предмета»	Учить детей ходить колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча в парах, ползанье под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.24
			6	«Кролики»	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.17
			7	«Угадай кто кричит»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.17
	3.	День города	**8**	«Заинька»	Повторить хождение колонной по одному, беге врассыпную. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу в парах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.17
			9	«Перепрыгни ручеёк»	Повторить хождение колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч поточным способом, прокатывании мяча между кеглями.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.27
			10	«Зайцы и волк»	Закрепить упражнения в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить прокатывание мяча в прямом направлении; закреплять умение группироваться при лазании под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.19
	4.	День рождения детского сада	**11**	«Цветные автомобили»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под дугу; упражнять в прыжках на двух ногах через 4-5 линий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.29
			12	«Не задень»	Закреплять умение группироваться при подлезание под дугу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.29

			13	«Рыжая лисица»	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках на двух ногах до предмета на расстоянии 3 м.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.19
октябрь	**1.**	Я в мире человек	14	«Прятки»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.19
			15	«Мы топаем ногами»	Закреплять умения в прокатывании мяча в прямом направлении; упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.20
			16	«Найди свой цвет»	Упражнять в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; закреплять прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.34
	2.	Я в мире человек	17	«Ножки»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в подбрасывании мяча двумя руками, повторять лазанье под дугу, касаясь руками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.21
			18	«Салки»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; закреплять умение прокатывать мяч, развивая точность направления движения, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.35
			19	«Лошадки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове на развитие равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.36
	3.	Безопасная дорога	20	«Мы ребята смелые»	Повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении в парах по команде, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.21
			21	«Найди себе пару»	Повторить ходьбу в колонне по одному, учить прыжкам с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги, закреплять перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.37
			22	«Чтобы сильным, ловким быть»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; учить в отбивании мяча одной рукой о пол, и ловля его двумя руками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.22
	4.	Русский народный фольклор	23	«Перелет птиц»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги вместе-ноги врозь). Развивать равновесие при ходьбе на носках между предметами	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.38
			24	«Мы-шоферы»	Упражнять в отбивании мяча о пол. Учить в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.23

			25	«Трамвай»	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в прокатывании мяча в парах с расстояния 2,5 м, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.23
			26	«По дорожке»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.40
ноябрь	**1.**	Мой город, моя страна	27	«Цветные автомобили»	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, с продвижением вперед, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.24
			28	«Шишка о шишке»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр107
			29	«Вокруг шишек»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; развитие равновесия – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр107
	2.	Мой город, моя страна	30	«Туннель»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.44
			31	«Мостик»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; закрепить упражнение на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.44
			32	«Белка»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в прыжках на двух ногах между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр108
	3.	Поздняя осень	33	«Медвежата»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; закрепить упражнение на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.46
			34	«Не задень»	Упражнять в прыжках через бруски, высотой 10 см. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.46
			35	«Цветные автомобили»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе через набивные мячи, с высоким подниманием колен, закреплять прыжки через шнуры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.47
	4.	День матери	36	«Попади в круг»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания. Развивать ловкость и меткость путем бросков мяча в круг.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр110

			37	«Собиралки-запасалки»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в разных видах; развивать глазомер и силу броска при перебрасывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр111
			38	«Ходьба по льду»	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.48
декабрь	**1.**	Неделя доброты	39	«Попрыгунчики»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр112
			40	«Преодолей препятствие»	Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу; закреплять прыжки на двух ногах, упражнять в прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.50
			41	«Найди себе пару»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами; в умении действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр112
			42	«Покатили»	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.51
	2.	Неделя героев Отечества	43	«Кто без клюшки?»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр140
			44	«Передай клюшку»	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр140
			45	«Зайцы и волк»	Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.53
	3.	Мастерская деда Мороза	46	«Возьми флажок»	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках; ходьба с преодолением препятствий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр141
			47	«Поезд»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр141
			48	«Птички и кошка»	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.55
	4.	Новогодний	49	Шайбу из круга»	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе;	Двигательная	П2 стр142

		праздник			повторить упражнение в равновесии, закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Коммуникативная Игровая	
			50	«В гости к Деду Морозу»	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Упражнять в ходьбе и бег между предметами, развитие глазомера при бросании мяча	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.57
			51	«Лошадки»	Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен, ходьба и бег между предметами, закреплять прыжки со скамейки, перепрыгивание через шнуры	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.58
январь	**2.**	Зима	52	След в след»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр142
			53	«Зимние мышата»	Сохранять равновесие во время ходьбы по канату на носках, пятки на полу; упражнять в прыжках на двух ногах через канат и в подбрасывании мяча вверх, и ловля его двумя руками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.59
			54	«На прогулке»	Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом, повторить игровые упражнения «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
	3.	Зимние забавы	55	«Прыгуны»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.60
			56	«Кто больше»	Закреплять умение в отбивании малого мяча одной рукой, упражнять в прыжках с продвижением вперед, выполнять упражнение на равновесие в ходьбе на носках между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.61
			57	«Из обруча в обруч»	Закреплять навык скользящего прыжка из обруча в обруч.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
	4.	Неделя здоровья	58	«Зимние приключения»	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.62
			59	«Надеваем шапочку»	Упражнять в прокатывании мячей друг другу; ползание в прямом направлении на четвереньках, повторить прыжки на двух ногах между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
			60	«Завяжем шнурки»	Закреплять упражнение в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143

	4.	Неделя здоровья	61	«Змейка»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.64
февраль	**1.**	Моя Белгородчина	62	«По дорожке»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить задание в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.66
			63	«Повернись, не упади	Упражнять в ходьбе через набивные мячи, закреплять прыжки через шнур с продвижением вперед, развивать силу и ловкость при перебрасывании мячей друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
			64	«Бросай и догони»	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
			65	«Раз, два, три»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.68
	2.	День защитника Отечества	66	«Кругом»	Упражнять детей в прыжках через короткий шнур; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.69
			67	«Веселые мячи»	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр220
			68	«Туннель»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.70
	3.	День защитника Отечества	69	«Защитники»	Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель; умение держать равновесие, ползая по гимнастической скамейке; повторить прыжки на двух ногах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.71
			70	«Покажи шишки»	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр107
	4.	8 Марта	71	«Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.71
			72	«Зайка»	Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжки между предметами; умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр109

март	**1.**	8 Марта	73	«Найди и промолчи»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.73
			74	«Зайка серенький сидит»	Повторить упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах через короткую скакалку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр109
			75	«Попади в круг»	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр110
	2.	Знакомство с народной культурой и традициями.	76	«Ловишки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.75
			77	«Кто дальше бросит»	Повторить прыжки в длину с места; упражнять в бросании и перекатывании мячей.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр113
			78	«Сбей кеглю»	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе, в чередовании с ходьбой.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.77
	3.	Знакомство с народной культурой и традициями.	79	«Самолеты»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.77
			80	«Доброс повыше»	Повторить прокатывание мячей между предметами, ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр114
			81	«Ловкие ребята»	Упражнять в ходьбе и беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.3 стр.78
	4.	День театра	82	«Быстро возьми, быстро положи»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи», упражнять в равновесии и прыжках	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр115
			83	«Перепрыгни ручеек»	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.3 стр.80
			84	«Прокати и догони»	Упражнять детей в ходьбе и в беге в колонне по одному, врассыпную. Повторить задания в равновесии в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр221

апрель	**1.**	Неделя здоровья	85	«Пройди ровно»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 3 стр.81
			86	«Лови-бросай»	Повторить задания в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках на двух ногах; развитие силы броска в метании мешочков в горизонтальную цель.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр221
			87	«У медведя во бору»	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 3 стр.83
	2.	День космонавтики	88	«Змейка вокруг кеглей»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; ходьбе и беге врассыпную, вокруг кеглей.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр222
			89	«Перепрыгни-не задень»	Повторить метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; повторить отбивание мяча.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 3 стр.84
			90	«Полюбуемся колобками»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр222
	3.	Книга наш друг	91	«Мяч-колобок в кругу»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползании на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр222
			92	«Медвежата»	Повторить метание мешочков правой и левой рукой; ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнение в равновесии прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.86
			93	«Салют»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой на сигнал инструктора; закрепить упражнения в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр223
	4.	День Победы	94	«Успей поймать»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.87
			95	«Давайте поиграем»	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная	П2 стр223

						Коммуникативная Игровая	
			96	«Мяч соседу»	Закрепить ходьбу и бег между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.88
май	**1.**	День Победы	97	«Мы - веселые ребята»	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.89
			98	«Давайте поиграем»	Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча между кубиками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр223
			99	«Мяч в кругу»	Закрепить упражнение в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.90
	2.	Моя безопасность	100	«Котята и щенята»	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.90
			101	«Красивые мячики»	Упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах; развивать ловкость в упражнениях с мячом; развивать силу броска.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр225
			102	«Попади в корзину»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.91
	3.	Лето	103	«Покажите меня»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр227
			104	«Зайцы и волк»	Повторить упражнения в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.93
			105	«Не урони»	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.93
	4.	Лето	106	«Фигуры»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.93

			107	«Слушай сигнал»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 сир.94
Июнь	1	Наша родина Россия	108	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			109	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			110	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.68
			111	«Лесенка»	Упражнять в лазанье по наклонной лесенке, повторить задание на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр. 68
	2	Наша родина Россия	112	«Кто прыгнет дальше»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.70
			113	«Подбрось, поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			114	«По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности ,тренировать в равновесии .	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
	3	Неделя искусств	115	«Медвежата»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			116	«Поймай меня»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			117	«Угадай, кто кричит»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			118	«Прокати-поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71

	4	Неделя осторожных пешеходов	119	«Лягушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр72
			120	«Лягушки-попрыгушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			121	« По мостику»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			122	«Великаны»	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
Июль	**1**	Родные люди	125	«Береги кубик»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании ,упражнять в прыжках в длину с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
			126	«Возьми кубик»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании ,упражнять в прыжках в длину с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
			127	«Кто дальше»	Повторить бросание мяча на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
	2	Неделя добрых волшебников	128	«Кролики и сторож»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании ,упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			129	«Слушай сигнал»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			128	«Точно в цель»	Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			129	«Точно в цель»	Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
	3	Неделя радужная	130	«Проползите задень»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75

			131	«С кочки на кочку»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр77
			132	«Лошадки»	Повторить ходьбу и без врассыпную, упражнять в подрезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр76
			133	«Наседка и цыплята»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр77
	4	Водоемы и их обитатели	134	«Через канавку»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений, повторить задания в бросках и бросании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
			135	«Веселый мяч»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
			136	«Птички в гнездышке»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
Август	**1**	Хочу все знать	137	«Прокати между предметами»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности .	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
			138	«Найди свой цвет»	Тренировка в игровых упражнениях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр79
			139	«Заинька»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр4
	2	Мы спортсмены	140	«У медведя во бору»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр4
			141	«Зайцы и волк»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр5

			142	«СДДД»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр5
			143	«Рыжая лисица»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр6
	3	Моя страна-Россия»	144	«Угадай кто кричит»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр9
			145	«Мы—шоферы»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр9
			146	«Трамвай»	Повторить ходьбу и без врассыпную, упражнять в подрезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр10
	4	До свидания, лето	147	«Мы топаем ногами»	Тренировка в игровых упражнениях	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр12
			148	«Найди пару»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр12
			149	«Рыжая лисица»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр6
			150	«С кочки на кочку»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр77

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами,держась за руки.

Бег

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!»

Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности
старшая группа (5-6 лет)

месяц	неделя	тема	№	Название ООД	Задачи	Виды детской деятельности/ Культурные практики	Пособие
сентябрь	1.	День знаний	1	«Затейники»	Учить детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в	Двигательная Коммуникативная	П2 стр25

					прыжках с продвижением вперед.	Игровая	
			2	«Большие ноги»	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр25
			3	«Пингвины в гостях у осени»	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр. 17
			4	«Удочка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках, пятках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при передаче мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр. 26
	2.	Дары осени!	5	«Достань осенний листик»	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета); ловкость в бросках мяча вверх.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр. 20
			6	«Капуста»	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках; развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 26
			7	«Мой осенний звонкий мяч»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 21
	3.	День города	8	«Кружева»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 26
			9	«Мой осенний звонкий мяч»	Упражнять в ходьбе, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 21
			10	«Хлоп, хлоп, убегай»	Повторить бег, упражнение в прыжках, в перебрасывании мячей; развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 24
	4.	День рождения детского сада!	11	«Кому дать?»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа и движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 27
			12	«Осенние зайчата»	Повторить пролезание в обруч; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.26
			13	«Карусель»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий. Повторить пролезание в обруч; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28

октябрь	1	Я вырасту здоровым	14	«Мы сильные и ловкие»	Упражнять детей в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги и перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28
			15	«Конь-огонь»	Упражнять детей в беге; в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; в метании мячав горизонтальную цель.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28
			16	«К здоровью вперед»	Учить группироваться при подлезании под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием набивных мячей	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28
	2	Я вырасту здоровым	17	«Кошки-Мышки»	Упражнять в метании мяча в горзонтальную цель; закрепить упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			18	«Ястреб»	Упражнять в ходьбе и беге; в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			19	«Вместе мы сила»	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч боком, не касаясь руками пола; упражнять в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.32
	3	Безопасная дорога	20	«Цепи кованные»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; ходьба по гимнастической скамейке; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			21	«Пешеходы»	Упражнять в ходьбе и беге; в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34
			22	«Сделай фигуру»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; упражнять в равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
	4	День народного единства	23	«Мы едины»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; ходьба по гимнастической скамейке; развивать координацию движений и глазомер при перебрасывании мяча; упражнять в равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.35
			24	«СДДД»	Разучить повороты по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			25	«Россия вперед»	Повторить ходьбу с изменением направления, с высоким пониманием колен; упражнять в прыжках в длину с места.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.39
			26	«Малечина-калечина»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии; упражнять в прыжках на каждой ноге; перебрасывание мячей друг другу.	Коммуникативная Двигательная	П 2 стр.30

						Игровая	

ноябрь	**1.**	День народного единства	27	«Путешествие по городу»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.39
			28	«Полет птиц»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии; упражнять в прыжках на каждой ноге; перебрасывание мячей друг другу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.31
			29	«Забавное время»	Повторить бег; игровые упражнения с мячом в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.41
	2.	Мой дом, моя семья	30	«Цапля»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.31
			31	«Мы умеем»	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ходьбе понаклонной доске и ведении мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.42
			32	«Цапля машет крыльями»	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.31
	3.	Поздняя осень	33	«Поход в чудный лес»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения в прыжках с места в длину, с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.45
			34	«Цапля наблюдает за лягушкой»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.31
			35	«Необычный лес»	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом, умение группироваться при подлезании в обруч.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.45
	4	День матери	36	«Цапля	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в	Коммуникативная	П 2 стр.31

				расправляет крылья»	равновесии и прыжках, в перебрасывании мяча.	Двигательная Игровая	
			37	«Мышки»	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; развивать равновесие в ходьбе с перешагивание через предметы; упражнять в подлезании в обруч.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.47
			38	«В гостях у Деда Мороза»	Повторить бег, ходьбу с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.47
			39	«Приключения зимы»	Повторить игровые упражнения: лазанье по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.48

декабрь	1	Неделя доброты	40	«Гуси-лебеди»	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.32
			41	«Кто сильнее»	Упражнять в равновесии при ходьбе по шнуру; закреплять прыжки на двух ногах через шнуры; упражнять в прокатывании мячей между предметами	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.49
			42	«Совушка»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
			43	«Самый ловкий»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.51
	2.	Неделя героев Отечества	44	«СДДД»	Закреплять упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
			45	«Филин и пташка»	Повторить ходьбу и бег между предметами. Повторить прыжки на двух ногах до предмета; упражнять в бросании мяча в цель.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
			46	«Четыре стихии»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.34
	3.	Мастерская деда Мороза	47	«Кто быстрее»	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, правильной осанки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.53

			48	«Хитрая лиса»	Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание мяча в горизонтальную цель.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34
			49	«Смелые воробышки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.55
	4.	Новый год	50	«Дорога к Снегурочке»	Повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах с выполнением заданий.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.57
			51	«Догони меня»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр136
			52	«Скользим, идем»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с разным положением рук; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр136

январь	**1.**	Зима	53	«Косолапые мишки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.59
			54	«Волшебный Дедушка Мороз»	Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в перебрасывании мяча друг другу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.60
			55	«Толкай шайбу»	Учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.137
	2.	Зима	56	«Снеговики»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.61
			57	«Зимние развлечения»	Повторить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и перебрасывании мяча друг другу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.63
			58	«СДДД»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр137
	3.	Зима	59	«Снежный ком»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.63

			60	«Фигуры»	Повторить ходьбу между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; пролезание в обруч правым и левым боком; повторить задание в равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.27
			61	«Кто дальше»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.65
	4	Неделя здоровья	62	«Хитрая лиса»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.65
			63		Упражнять по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках; ведение мяча.	Двигательная Игровая	П 2 стр.66

февраль	**1.**	Моя Белгородчина	64	«Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.33
			65	«Филин и пташки»	Повторить ходьбу на повышенной опоре соблюдая при этом равновесие; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.33
			66	«По дорожке»	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.33
	2.	День защитника отечества	67	«Четыре стихии»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34
			68	«Военное задание»	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; повторить ползание на четвереньках упражнять в перебрасывании мяча и его ловле.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.71
			69	«Угадай на ощупь»	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.36
	3.	День защитника отечества	70	«Шагом марш»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.71
			71	«Построение»	Упражнять в метании в вертикальную цель; ползании по гимнастической скамейке; ходьба на носках между предметами, сохраняя при этом равновесие, прыжки через шнуры.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.72
			72	«День защитника	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание мячей в цель и	Коммуникативная	П 2 стр.73

				отечества»	на дальность.	Двигательная Игровая	
	4.	Международный женский день	73	«По тропинке»	Упражнять детей в непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр298
			74	«Милые мамы …»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.75

март	**1.**	Международный женский день	75	«Подрастем»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.298
			76	«Мяч водящему»	Повторить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.77
			77	«Проведи - не задень»	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.78
	2.	Народная культура и традиции	78	«Медведи и пчелы»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.79
			79	«Наклонись»	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 2 стр298
			80	«Ловкие ребята»	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.80
	3.	Народная культура и традиции	81	«Ванька-встанька»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр298
			82	«Ловкие ножки»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр299
			83	«Угадай по голосу»	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.83

	4.	День театра	84	«Овощи, фрукты»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр299
			85	«Карусель»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.84
			86	«Крокодила»	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр299

апрель	1	Весна	87	«Зайчики на лужайке»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.86
			88	«Удочка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.87
			89	«Кто дальше»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр300
	2.	День космонавтики	90	«Бежит ручей»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.88
			91	«Дорожки, лей!»	Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезание в обруч.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр300
			92	«Караси и щука»	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.89
	3.	Книга наш друг	93	«Карусель»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр301
			94	«Солнышко встречаем»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр302
			95	«Как в армии»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.91

	4.	День победы	96	«Кошка и мышки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.91
			97	Десантники	Закреплять ходьбу по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках, закрепить ходьбу на носках между набивными мячами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.93
			98	День Победы	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.93

май	**1.**	День победы	99	«Что изменилось?»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.94
			100	«Морской бой»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр303
			101	«Военные приключения»	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.96
	2.	Моя безопасность	102	«Чьи брызги выше»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр303
			103	«Не попадись»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.97
			104	«9 мая»	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.97
	3.	Лето	105	«Пожарные на учении»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 2 стр.98

			106	«Ловкие ребята»	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.99
			107	«Пятнашки»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.99
	4.	Лето	108	«Карусель»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.100
			109	«Ах, это лето …»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.101
	1	Наша родина Россия	110	«Пятнашки»	Развивать выносливость, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр102
			111	«Затейники»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр103
			112	«Пингвины»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр104
			113	«Бездомней заяц»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр104
	2	Наша родина Россия	114	«Мы веселые ребята»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр104
			115	«Гонки мячей в шеренге»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр. 104
			116	«Мы веселые ребята»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 1 стр. 105
	3	Неделя искусств	117	«По местам»	Развивать выносливость, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр106

			118	«Отбей волна»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр106
	4	Неделя осторожных пешеходов	119	«Не оставайся на земле»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр106
			120	«Подбрось-поймай»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр107
			121	«Пас на ходу»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			122	«Кто быстрей до флажка»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
	1	Родные люди	123	«Караси и щуки»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			124	«Аист»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр109
			125	«Карусель»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			126	«Не оставайся на земле»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 110
	2	Неделя добрых волшебников	127	«Выбивной»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2стр276
			128	«Не урони»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
			129	«Передвинь флажок»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр275

			130	«Удержи ровновестие»	Развивать силу удара, координационные способности, сообразительность и т.д.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр277
	3	Неделя радужная	132	«Пронзи кольцо»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
			133	«Попрыгунчики»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр278
			134	«Холодно-горячо»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр279
	4	Водоемы и их обитатели	135	«У кого волна»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
			136	«Повороты»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
			137	«Переложи ракетку»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
			138	«Отбей волан»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр279
	1	Хочу все знать	139	«Найди пару»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 чтр282
			140	«Кто дальше»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр282
			141	«За двумя зайцами»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			142	«Отрази волан»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283

	2	Мы спортсмены	143	«Тигр»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			144	«Присядь»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			145	«За двумя зайцами»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			146	«Ровным кругом»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
	3	Моя страна-Россия	147	«Вращение»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			148	«Дотянись»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			149	«Не задень»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			150	«Прыжки»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
	4	До свидания-лето	151	«Подай-отрази»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
			152	«Не дай упасть волану»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
			153	«Ровным кругом»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
			154	«Замедленное движение»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятойруки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой

обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в

сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение.

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременнымдвухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения».

Спортивные игры Городки

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полу кона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях,останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея

(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры «Гори, гори ясно!», лапта.

Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности
Подготовительная группа (6-7 лет)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»
города Губкина Белгородской области

месяц	**неделя**	**Тема**	**№**	**Название ООД**	**Задачи**	**Виды детской деятельности/ Культурные практики**	**Пособие**
сентябрь	**1.**	День знаний	1	«Карусель»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр37
			2	«Пингвины»	Повторить упражнение в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опор ечерез набивные мячи; упражняться в прыжках через препятствие; развивать точность движений при переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр10
			3	«Конь-огонь»	Закрепить бег и бег с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах через набивные мячи с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр37
	2.	Дары осени!	4	«Летает – не летает»	Учить детей ходить в колонне по одному соблюдая дистанцию; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, перебрасывание мяча через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр37
			5	«Кошки-мышки»	Повторить прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги, выполнять упражнение в отбивании мяча одной рукой	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр38
			6	«Совушка»	Упражнять детей в ползании на ладонях и ступнях; развивать координацию движений; закреплять прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр14
	3.	День города	7	«Цепи кованные»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на лазание в обруч на четвереньках	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр38
			8	«Не попадись»	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, закрепить ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр36
			9	«Ястреб»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега, ходьбе по гимнастической скамейке; развивать быстроту и точность движений при передаче и ведении мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр36
	4.	День рождения детского сада	10	«Осенние забавы»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр36
			11	«Сделай фигуру»	ОРУ с гантелями, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками; учить держать равновесие	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр39

			12	«Проведи мяч»	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнения в прыжках с высоты; отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр38
октябрь	**1.**	Моя страна, моя планета	13	«СДДД»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в ползании на ладонях и ступнях в прямом направлении; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр39
			14	«Перебрось - поймай»	ОРУ с эластичными лентами. Повторить прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги, выполнять упражнение в отбивании мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр21
			15	«Малечина-калечина»	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр39
	2.	Моя страна, моя планета	16	«Бабочка»	ОРУ с эспандерами «Бабочка». Упражнять в лазанье в обруч, разными способами	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр22
			17	«Затейники»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; развивать координацию движений в упражнениях с мячом; продолжать учить ползать по гимнастической скамейке хватом с боков.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
			18	«Не попадись»	Упражнять детей в ходьбе в колонне, в перестроении в колрнну по два в движении; развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке;	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр24
	3.	Безопасная дорога	19	«Большие ноги»»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
			20	«Проползи – не урони»	Повторить упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр26
			21	«Удочка»	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; повторять прыжки между предметами поочередно на обеих ногах: развивать равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
	4.	День народного единства	22	«Удочка»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в ходьбе по шнуру в разных положениях, упражнять в прыжках на двух ногах через шнур	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр27
			23	«Капуста»	ОРУ с гантелями. Упражнять в эстафетах с мячом, «мяч водящему». Закреплять навык ходьбы по канату боком, приставным шагом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
			24	«Лягушки»	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках поочередно на обеих ногах с продвижением и переброске	Двигательная Коммуникативная	П1 стр29

					мяча.	Игровая	
			25	«Попади в корзину»	Закреплять навык ходьбы и бега со сменой темпа движения. Упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками. Учить прыжкам через скакалку	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр29
ноябрь	**1.**	День народного единства	26	«Кружева»»	ОРУ с эластичными лентами. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ползании прямом направлении, толкая мяч головой. Эстафета «Не оставайся на полу»	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр41
			27	«Преодолей путь»	Упражнять в ведении мяча в прямом направлении и между предметами; упражнять в ползании под дугу; повторить эстафету с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр33
			28	«Хлоп,хлоп,убегай»	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. Закреплять навык ползания на локтях и коленях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр41
	2.	Мой дом, моя семья	29	«Фигуры»	ОРУ с эспандером «Бабочка». Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком и приставным шагом с мешочком на голове	Коммуникативная Игровая Двигательная	П1 стр34
			30	«СДДД»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Закреплять прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно.	Коммуникативная Игровая Двигательная	П2 стр41
			31	«Не оставайся на полу»	ОРУ с гантелями. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке разными видами.	Коммуникативная Игровая Двигательная	П1 стр34
	3.	Поздняя осень	32	«Кому дать»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; перебрасывание волейбольного мяча в парах двумя руками снизу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр42
			33	«Не задень»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; упражнять в ползанье «по-медвежьи»; закреплять прыжки в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр36
			34	«Четыре стихии»»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить упражнения в прыжках со скамейки; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр42
	4.	День матери	35	«Перелет птиц»	Закреплять ходьбу разных видов по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Развивать равновесие в ходьбе на носках по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр38
			36	«Хитрая лиса»	Повторить ходьбу и бег с изменения направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы;	Двигательная Коммуникативная	П2 стр43

					упражнять в выполнении задания с мячом.	Игровая	
			37	«По местам»	Повторить ходьбу и бег с изменения направления движения; упражнять в в прыжках через скакалку с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр40
			38	«По дорожке»	Закреплять прыжки через набивные мячи, развивать сноровку и ловкость при ведении мяча	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр40

декабрь	**1.**	Неделя доброты	39	«Зимушка-зима»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями руг, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр149
			40	«Пройди – не задень»	Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке в усложненной ситуации; развивать ловкость в упражнениях с мячом, закреплять прыжки вдоль шнура.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр49
			41	«Гонка клюшек»	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
	2.	Новый год Неделя героев Отечества	42	«Меткий хоккеист»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
			43	«Из кружка в кружок»	Упражнять в прыжках между предметами на правой и левой ноге, на двух ногах; повторить упражнения в ползании под шнур, прокатывание мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр43
			44	«Стой!»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие в прыжках, на внимание.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр43
	3.	Новый год	45	«Землемеры»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять	Двигательная Коммуникативная	П2 стр150

					в ползании на животе, в равновесии.	Игровая	
			46	«Лягушки и цапли»	Упражнять в перебрасывании малого мяча в парах, развивая ловкость; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр47
			47	«Кто дальше»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; повторить задание с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
	4	Новый год	48	«Хитрая лиса»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр47
			49	«Точный прыжок»	Повторить упражнение в прыжках и на равновесие; лазанье по гимнастической стенке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 1 стр.48
			50	«Попрыгунчики»	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150

январь	**1.**	Зима	51	«Зима на пороге»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора; упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151
			52	«Прыг - скок»	Упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр51
			53	«Тренировка»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два мороза».	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151
	2.	Зима	54	«Поймай мяч»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр52
			55	«Сложный маршрут»	Повторить прыжки в длину с места; развивать ловкость в умениях с мячом и ползании по скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр152
			56	«Снежная королева»	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр54
	3.	Зима	57	«Круговой хоккей»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнур); развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; повторить лазанье под	Двигательная Коммуникативная	П2 стр152

					шнур.	Игровая	
			58	«Два Мороза»	Развивать ловкость в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках, лазанье под шнур; развивать равновесие при ходьбе на носках с препятствиями.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр56
			59	«Дружная парочка»	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр152
	4.	Неделя здоровья	60	«Паук и мухи»	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр57

февраль	**1.**	Моя Белгородчина	61	«Хоккейная змейка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
			62	«Быстро по местам»	Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр60
			63	«Кто дальше»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
	2.	День защитника Отечества	64	«СДДД»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151
			65	«Затейники»	Повторить прыжки на двух ногах и на каждой ноге; повторить ползание на ладонях и коленях; упражнять в переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр61
			66	«Фигуры»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр61
	3.	День защитника Отечества	67	«Мороз и стужа не беда»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151
			68	«Тренировка»	Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; повторить метание мешочков.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151

			69	«Сложный маршрут»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр152
	4.	Международный женский день	70	«Жмурки»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр65
			71	«Передал - садись»	Повторить ходьбу в колонне по одному; повторить упражнения на равновесие и прыжки: ходьба по гимнастической скамейкес мешочком на голове, эстафета с мячом «Передал-садись».	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр66
			72	«Не попадись»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр66

март	**1.**	Международный женский день	73	«Вышло солнце из-за речки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр245
			74	«По кочкам»	Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр245
			75	«Бегуны»	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
	2.	Народная культура и традиции	76	«Затейники»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задание с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
			77	«Старые лапти»	Повторить упражнение в прыжках через шнуры, ползании по-медвежьи; переброска мячей в парах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр245
			78	«Охотники и утки»	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
	3.	Народная культура и традиции	79	«Гонка мячей»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр245
			80	«Змейка»	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке и на сохранение равновесия при ходьбе между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78

			81	«Горелки»	Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр79
	4.	День театра	82	«Совушка»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесия и прыжки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр79
			83	«Вертушки-перевертушки»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании под шнур прямо и боком, не задевая шнур; повторить эстафету «Передача мяча», прыжки через скакалку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр246
			84	«Горелки»	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр80

апрель	**1.**	Весна	85	«СДДД»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр246
			86	«Хитрая лиса»	Повторить ходьбу и бег; упражнения на ходьбу по скамейке на равновесие, в прыжках со скакалкой, переброске мячей.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр82
			87	«Повелители лунки»	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр247
	2.	День космонавтики	88	«Мышеловка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр83
			89	«Заяц»	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; лазанье под шнур, сохранив равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр247
			90	«Пингвины»	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр84
	3.	Книга наш друг	91	«Затейники»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр84
			92	«Белый мяч»	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии, в прыжках через скакалку.	Двигательная Коммуникативная	П2 стр248

						Игровая	
			93	«Тихо - громко»	Повторить бег на скорость; упражнять детей в задании с прыжками, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр86
	4	День Победы	94	«Салки с ленточкой»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр87
			95	«Пастухи»	Упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр249
			96	«Великаны и гномы»	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр88

май	**1.**	День Победы	97	«Стой!»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в броске малого мяча в стенку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр248
			98	«Кто быстрее»	Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; броски мяча вверх, упражнения в прыжках с продвижением вперед на двух ногах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр89
			99	«Метальщики»»	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр249
	2.	До свидания, детский сад! Здравствуй школа!	100	«Летает – не летает»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр90
			101	«Сокол и утки»	Повторить прыжки в длину с разбега; повторить метание мешочков в вертикальную цель; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр251
			102	«Воробьи и кошка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр92
	3.	До свидания, детский сад!	103	«СДДД»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр252
			104	«Кто дальше	Повторить метание мешочков на дальность правой и левой рукой; лазанье под шнур;	Двигательная	П1

		Здравствуй школа!		бросит»	повторить упражнение в равновесии.	Коммуникативная Игровая	стр93
			105	«Мяч водящему»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр93
	4	До свидания, детский сад! Здравствуй школа!	106	«Летает – не летает»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр95
			107	«Медвежата»	Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием; выполнить прыжки с заданием, ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр97
			108	«Не оставайся на земле»	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять с заданием с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр97
	1	Наша родина Россия	108	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			109	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			110	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.68
			111	«Лесенка»	Упражнять в лазанье по наклонной лесенке, повторить задание на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр. 68
	2	Наша родина Россия	112	«Кто прыгнет дальше»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.70
			113	«Подбрось, поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			114	«По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности ,тренировать в равновесии .	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71

	3	Неделя искусств	115	«Медвежата»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			116	«Поймай меня»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			117	«Угадай, кто кричит»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			118	«Прокати-поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
	4	Неделя осторожных пешеходов	119	«Лягушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр72
			120	«Лягушки-попрыгушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			121	« По мостику»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			122	«Великаны»	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
	1	Родные люди	123	«Караси и щуки»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			124	«Аист»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр109
			125	«Карусель»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			126	«Не оставайся на земле»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 110

	2	Неделя добрых волшебников	127	«Выбивной»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2стр276
			128	«Не урони»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
			129	«Передвинь флажок»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр275
			130	«Удержи ровновестие»	Развивать силу удара, координационные способности, сообразительность и т.д.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр277
	3	Неделя радужная	132	«Пронзи кольцо»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
			133	«Попрыгунчики»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр278
			134	«Холодно-горячо»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр279
	4	Водоемы и их обитатели	135	«У кого волна»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
			136	«Повороты»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
			137	«Переложи ракетку»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
	1	Хочу все знать	139	«Найди пару»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 чтр282
			140	«Кто дальше»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр282

			141	«За двумя зайцами»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			142	«Отрази волан»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
	2	Мы спортсмены	143	«Тигр»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			144	«Присядь»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			145	«За двумя зайцами»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			146	«Ровным кругом»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
	3	Моя страна-Россия	147	«Вращение»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			148	«Дотянись»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			149	«Не задень»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			150	«Прыжки»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
	4	До свидания-лето	151	«Подай-отрази»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
			152	«Не дай упасть волану»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286

			153	«Ровным кругом»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
			154	«Замедленное движение»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286

2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

2.4 Спортивные развлечения

Месяц	Спортивное развлечение	Группа
Сентябрь	«Мы смелые и умелые».	Младшая группа
октябрь	«В гости к Жучке мы пойдем»	
ноябрь	«На лужайке»	
Декабрь	«Пчелки-труженицы»	
Январь	«В гости к солнышку»	
Февраль	«В гости к бабушке –Забавушке!»	
Март	«В гости к лунтику»	
Апрель	«День рождения Бабы-яги»	
Май	«Мы растем здоровыми»	
Июнь	«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»	
Июль	«День здоровья»	
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»	
Сентябрь	«Спорт — это сила и здоровье»	Средняя группа
октябрь	«Здоровье дарит Айболит»	
ноябрь	«Как медвежонок маму искал»	
Декабрь	«Зимушка-зима»	
Январь	«День здоровья»	
Февраль	«День юного защитника»	
Март	«В городе здоровячков»	
Апрель	«Космические приключения»	
Май	«Веселые старты»	
Июнь	«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»	
Июль	«День здоровья»	
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские	

	игры»	
Сентябрь	«Подвижные игры»	Старшая группа
октябрь	«Разноцветные следы»	
ноябрь	«Ловкие и смелые»	
Декабрь	«Лыжная прогулка»	
Январь	«Зимние состязания»	
Февраль	«Наша армия сильна!»	
Март	«В стране веселых мячей»	
Апрель	«Космическая тренировка»	
Май	«За здоровьем в городской парк»	
Июнь	«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»	
Июль	«День здоровья»	
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»	
Сентябрь	«В гостях у сказки»	Подготовительная группа
октябрь	«Осенние состязания»	
ноябрь	«Путешествие в Спортландию»	
Декабрь	«Лыжня зовет!»	
Январь	«Зимние катания»	
Февраль	«Наша армия сильна!»	
Март	«Весенний турнир»	
Апрель	«Если очень захотеть, можно в Космос полететь!»	
Май	«За здоровьем в городской парк»	
Июнь	«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»	
Июль	«День здоровья»	
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»	

3. Организационный раздел

3.1 Учебный план организованной образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность	**Детская деятельность**	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Физическая культура в помещении	Двигательная деятельность	**2р/неделю**	**2р/неделю**	**2р/неделю**	**2р/неделю**
Физическая культура на	Двигательная деятельность	**1р/неделю**	**1р/неделю**	**1р/неделю**	**1р/неделю**

прогулке					
Недельная нагрузка ОД		**3**	**3**	**3**	**3**
Количество ОД в год		**110**	**111**	**110**	**112**

3.2 Расписание организованной образовательной деятельности «Физическая культура»

	Младшая группа	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
понедельник		**9.00-9.20**		**10.41-11.11**
вторник	**9.35-9.50**		**10.00-10.25**	
среда	**9.25-9.40** (на воздухе)	**9.00-9.20** (на воздухе)	**10.00-10.20** (на воздухе)	**10.25-11.05** (на воздухе)
Четверг				**10.40-11.10**
развлечения	**15.35-15.55**	**16.00-16.20**	**16.25-16.55**	**17.00-17.30**
пятница	**9.35-9.50**	**9.10-9.30**	**10.00-10.25**	

3.3 Распределение организованной образовательной деятельности в течение учебного года

Образовательная область/ раздел программы	**Виды детской деятельности**	**Количество занятий и образовательных ситуаций**									
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**Итого за учебный год**
«Физическое развитие»											
Младшая группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	**13**	**13**	**13**	**13**	**10**	**12**	**12**	**13**	**11**	**110**
Средняя группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	**13**	**12**	**12**	**13**	**10**	**11**	**12**	**13**	**10**	**111**
Старшая группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	**13**	**13**	**13**	**13**	**10**	**12**	**12**	**13**	**11**	**110**
Подготовительная группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	**13**	**13**	**13**	**12**	**9**	**12**	**12**	**12**	**12**	**112**

3.4. Режим дня (холодный период)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»
Города Губкина Белгородской области

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей (на воздухе с учетом погодных условий), осмотр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.07	7.00-8.1 6	7.00-8.27
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20 -8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	8.20-8.55	8.30-8.55	8.40-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.00	8.55-9.10	8.55-9.00	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 -9.50	9.10 -10.00	9.00 -10.20	9.00 -10.30
2 завтрак	10.01	10.11	10.31	10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), возвращение с прогулки	10.06-12.00	10.16-12.20	10.36-12.25	10.50-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.3 0	12.20-12.50	12.25-12.55	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
Подъем, воздушно-водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.30	15.15-15.30
Организованная образовательная деятельность	15.35-15.50 Не более 1 раза в неделю	15.35-15.55 Не более 2 раз в неделю	15.30-15.55 Не более 3 раз в неделю	15.30-16.00 Не более 4 раз в неделю
Игры, чтение художественной литературы индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	15.35-16.35	15.35-16.35	15.30-16.35	15.30-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Режим дня (теплый период)

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей на воздухе, игровая, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.00	7.00-8.07	7.00-8.1 6	7.00-8.27
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20 -8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры,	8.20-8.55	8.20-8.55	8.30-8.55	8.40-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Прогулка	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.30
2 завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00
Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35
Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная, игровая, трудовая детская деятельность, общение, индивидуальная работа с детьми.	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

3.5 Режим двигательной деятельности

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей**			
		3-4 года	**4- лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Физкультурные занятия	**а) В помещении**	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-	**а) утренняя гимнастика**	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные,	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

оздоровительная работа в режиме дня	**спортивные игры и упражнения на прогулке**	2 раза (утром и вечером) 15-20	2 раза (утром и вечером) 20-25	2 раза (утром и вечером) 25-30	2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	**а) физкультурный досуг**	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигатенльная деятельность	**а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования**	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвжные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.6. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

	Время	**Формы и методы**
Понедельник	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.00	Консультации для родителей
	9.00-9.20	Групповое занятие с группой № 3
	9.20-10.40	Подготовка к занятиям. Работа с документацией.
	10.41-11.11	Групповое занятие с группой № 5
Вторник	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.00	Индивидуальная работа с воспитанниками
	9.00-9.30	Подготовка к занятиям. Работа с документацией
	9.35-9.50	Групповое занятие с группой № 2
	9.55-10.20	Групповое занятие с группой № 4
	10.20-10.35	Индивидуальная работа с воспитанниками
Среда	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.00	Подготовка оборудования для занятий на улице
	9.00-9.20	Групповое занятие с группой № 3
	9.25-9.40	Групповое занятие с группой № 2
	9.45-10.10	Групповое занятие с группой № 4
	10.11-10.25	Работа с физкультурным оснащением
	10.25-11.05	Групповое занятие с группой № 5
	10.40-11.10	Групповое занятие с группой № 5
	11.10-12.30	Индивидуальная работа с воспитанниками

	12.30-14.00	Работа с физкультурным оснащением
	14.00-15.00	Консультации для педагогов
	15.00-15.35	Работа с документацией
	15.35-15.55	Развлечение в группе № 2
	16.00-16.25	Развлечение в группе № 3
	16.30-16.55	Развлечение в группе № 4
	17.00-17.30	Развлечение в группе № 5
Пятница	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.10	Индивидуальная работа с воспитанниками
	9.10-9.30	Групповое занятие с группой № 3
	9.35-9.50	Групповое занятие с группой № 2
	9.55-10.20	Групповое занятие с группой № 4

4. Информационно-методическое обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение рабочих учебных программ предполагает информацию об обеспеченности программы всем необходимым материалом, оборудованием, техническими и иными средствами обучения. Для полноты восприятия и проектирования необходимых условий реализации рабочей учебной программы уместней представлять материал в таблице

4.1 Программный комплекс

	Наименование программы	Автор
1	**Образовательная программа МБДОУ**	
2.1	***«Физическое развитие»:***	
	Физическая культура в детском саду. Система работы в группах детского сада.	Л.И. Пензулаева
	Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017. – 52 с.	Л.Н. Волошина и др.

4.2 Учебно-методический комплекс

1. *Божович Л.И., Личность и ее формирование в детском возрасте – СПб, 2008*.
2. *Степаненкова, Э. Я.* Физическое воспитание в детском саду: программа и метод, рекомендации / Э. *Я.* Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
3. *От рождения* до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. *Методические* рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

4.3 Материально техническое оснащение

№	Наименование	Содержание

1	**Оборудование**	**1.Мячи**: Баскетбольные (10шт), Волейбольные (12шт), Резиновые (20шт), набивной мяч (1шт), прыгуны (2шт); **2.Силовые тренажеры**: гантели (500гр-15шт., 700гр-15шт), эластичные ленты (25шт), гелевые кистевые эспандеры (10 наборов), эспандер «Бабочка» (25шт), турник (1шт.), диномометр(2шт.); **3. Инвентарь для утренней гимнастики**: гимнастические палки(40шт.), флажки(40шт.), кегли(30шт.); **4.Инвентарь для ОРУ**: коврики(25шт.), мягкие шнуры (15шт.), скакалки (20шт.), обручи (30см-12шт, 40см-8шт, 50см-10шт), дуги (6шт.); **5. Прочее**: мешочки для метания (350гр-33шт.), шнуры (8шт.), шайба(1шт.), набор для метания-гусь и кольца(1шт.), маты мягкие(2шт.), тоннель(1шт.), батут(1шт.), турник(1шт.), конусы(5шт.), парашют(1шт.), лыжи с палками (25шт.), палатки(5 шт.), шагомеры(5шт.), компасы(3шт.), рюкзаки(30шт.), секундомер(1шт.).
2	**Информационно-технические средства обучения**	Мультимедийное оборудование Экран Музыкальный центр Диски

5. Список используемой литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
3. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». СПБ «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
4. Галицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», М «Скрипторий 2003», 2006
5. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы иконспекты. Под ред. Т.С.Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007
6. «Здоровячок».Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонорова, Е.М.Сергиенко,Воронеж, 2007
7. «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н.Дедулевич, М.

«Просвещение», 2007
8. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день». Программа музыкальноговоспитания для детей младшей группы. СПб «Композитор», 1999 год.
9. Каплунова И., Новооскольцева И. «Праздник каждый день» конспекты музыкальныхзанятий с аудио приложением. Младшая группа. СПб «Композитор», 2007 год.

10. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦСфера», 2004
11. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детейдошкольного возраста», М. «Просвещение», 1985
12. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников», М «ВАКО», 2005
13. Миняева.С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2007
14. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». Е.Ю.Александрова. Волгоград, 2007
15. Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2006
16. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет. М, «Владос»,2003
17. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
18. Сивцова А.М. «Здоровьсберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
19. Система мероприятий по оздоровлении детей о ДОУ. М.Н.Кузнецова, М «Айрис-пресс», 2007
20. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская.Волгоград, 2010
21. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. «Мозаика-Синтез»,2006
22. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры ивоспитателей. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М. «Просвещение», 2008
23. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Е.И.Подольская.Волгоград, 2010