**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Умка»**

**муниципального образования город Ноябрьск**

 **(МАДОУ «Умка»)**

|  |
| --- |
| **629811 Россия ЯНАО г. Ноябрьск, ул. Транспортная, дом 2а, т.31-66-55, Е- mail: umka@mail.ru****ОГРН 1028900708814 ОКПО 13517012 ИНН/КПП 8905030574/890501001.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано:**заместитель заведующего по ВМРМАДОУ «Умка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Новикова«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |  | **Утверждаю:**Заведующий МАДОУ«Умка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Фундаренко«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по разделу «Физическая культура»**

**для детей подготовительной к школе группы**

**образовательная область «Физическое развитие»**

3 непосредственно образовательной деятельности в неделю

(всего 108 непосредственно образовательной деятельности)

**2015 – 2016 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет» М.М. Борисова
2. «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет », Л.И. Пензулаева
3. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева;
4. «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.
5. «Сборник подвижных игр» Э.Я Степаненкова.
6. «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова.

Рабочая программа рассчитана на 108 периодов непосредственной образовательной деятельности, в течение учебного года, из которых 72 периода непосредственной образовательной деятельности (2 раза в неделю) проводятся в спортзале и 36 периодов непосредственной образовательной деятельности (1 раз в неделю) проводятся на свежем воздухе, продолжительностью 30 минут.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» направлено:

- на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа имеет **цель** - создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребёнка, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и способствует решению следующих **задач**:

* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
* Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных ви­дах деятельности.
* Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
* Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
* Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покры­тие, в длину и высоту с разбега.
* Добиваться активного движения кисти руки при броске.
* Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диа­гонали.
* Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, рав­няться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
* Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равно­весии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
* Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвен­таря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
* Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспиты­вать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организован­ность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
* Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

* Учить детей использовать разнообразные подвиж­ные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствую­щие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, вы­носливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и резуль­таты товарищей.
* Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, прояв­ляя творческие способности.
* Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Новизна** программы заключается в том, что она имеет инновационный характер. Основой каждого НОД составляют подвижные игры разной направленности. На каждом занятии решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Реализация национально-регионального компонента представлена по следующим направлениям:

**Особенности организации образовательного процесса.**

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности.

**Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательнаяобласть | Интеграцияс другимиобразовательнымиобластями | Способы интеграции |
| Физическаякультура | Подготовительная к школе группа |
| «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Познавательное развитие» | Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развитии мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков. |

**Формы организации образовательного процесса**

**по разделу «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Совместная****деятельность****с педагогом** | **Самостоятельная****деятельность детей** |
| Интегрированная детская деятельностьИгрыИгровые упражнения | Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре ФизкультминуткиПодвижные и спортивные игры и упражненияГимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком | Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения.Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.) |

**Тематический план по развитию движений**

**у детей подготовительной группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№**  | **тема (раздел)** | **количество НОД** | **в том числе:****практическая****НОД** |
| 1. | Ходьба, бег | 72 | 72 |
| 2. | Равновесие | 48 | 48 |
| 3. | Прыжки | 53 | 53 |
| 4. | Бросание, ловля, метание  | 56 | 56 |
| 5. | Ползание, лазанье  | 47 | 47 |
| 6. | Спортивные упражнения | 11 | 11 |
| 7. | Диагностика | 1 | 1 |
|  | **Итого:** | **72** | **72** |

Содержание работы по освоению компонента

образовательной области «Физическое развитие»

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных ви­дах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покры­тие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диа­гонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, рав­няться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равно­весии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвен­таря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспиты­вать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организован­ность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвиж­ные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствую­щие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, вы­носливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и резуль­таты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, прояв­ляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Примерный перечень основных движений,**

**подвижных игр и упражнений**

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. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте; лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками з воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется!», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

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 7 уди, 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 шука», «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!» и др.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Технические средства обучения:
* магнитофон;
* CD, DVD-диски.
1. Гимнастическое оборудование:
* Гимнастическая доска
* Наклонная доска
* Гимнастическая скамейка
* Гимнастическое бревно
* Доска ребристая
* Дуги
* Лесенка-стремянка
* Гимнастические палки
* Маты
* Батут
1. Гимнастические пособия:
* Флажки цветные
* Платочки цветные
* Ленты цветные
* Кегли или булавы
* Кубики (деревянные или пластмассовые)
* Мячи резиновые
* Обручи
* Мешочки с песком
* Стойки
* Шнуры
* Набивные мячи
* Скакалки
* Самокат

**Перечень литературы и средств обучения.**

1. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет» М.М. Борисова
2. «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет », Л.И. Пензулаева
3. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева;
4. «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.
5. «Сборник подвижных игр» Э.Я Степаненкова.
6. «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова.
7. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под. Ред. Н.Е. Вераксы, Т.С, Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

**Педагогический мониторинг.**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики. Она связана с оценкой эффективности педагогических воздействий и лежит в основе дальнейшего планирования образовательной деятельности. Педагогическая диагностика выступает как механизм, позволяющий выявить индивидуальные особенности развития ребенка, на основе чего определить его перспективы и в направлении их достижения индивидуализировать образовательную деятельность. Педагогическая диагностика необходима для оказания помощи в выборе для каждого ребенка оптимальных благоприятных условий для обучения и развития.

Педагогическая диагностика во всех возрастных группах проводится на основе диагностического пособия Афонькиной Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2015.

Предлагаемая в данном диагностическом журнале модель педагогической диагностики индивидуального развития детей разработана с учетом образовательных областей и их приоритетных направлений, определенных ФГОС ДО. В каждой образовательной области в контексте определенных направлений выделены уровни эффективности педагогического воздействия, то есть педагогическая диагностика предполагает не ранжирование детей по их достижениям, а выявление целесообразности и полноты использования педагогами образовательных ресурсов для обеспечения развития каждого ребенка.

С учетом того факта, что в раннем и дошкольном возрасте основные линии психического развития находятся в стадии становления и, как следствие, их показатели могут быть недостаточно устойчивы, зависимы от особенностей микросоциума, здоровья ребенка, его эмоционального состояния на момент диагностики, в методике предлагаются наряду с устоявшейся уровневой градацией (высокий, средний, низкий) промежуточные уровни эффективности педагогических воздействий: средний/высокий, низкий/средний, низший/низкий; это позволяет сделать диагностику точнее. Содержание уровней разработано с учетом преемственности в отношении каждой возрастной группы от 2 до 7 лет, что позволяет сделать педагогический мониторинга систематическим, «пролонгированным» и отразить историю развития каждого ребенка в условиях образовательной деятельности.

Функции, этапы, принципы, организация, процедура педагогической диагностики, мониторинговые показатели, карты оценки уровней эффективности педагогических воздействий представлены в диагностическом журнале:

Афонькина Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Средняя группа / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2015.

Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий

Образовательная область «Физическое развитие»

Возрастная группа : Воспитатели:

Дата заполнения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п Фамилия, Имя ребенка | Направления реализации образовательной области «Физическое развитие» | Личный уровень |
| Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук | Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений | Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами | Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами |
| Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г | К.г  |
| 1.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Начало года: В.у. - %, С.у. – %, Н.у. - % Конец года: В.у. – % , С.у. – %,, Н.у. – %

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № НОД | Дата  | Тема, тип НОД | Содержание занятия | Оборудование |
| по факту  | по плану | Строевые упражнения | Ходьба | Бег | ОРУ | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание | Игры |
| **Сентябрь** | № 1  |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне на носка по одному с чередованием с бегом.  | Бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметовХодьба по гимнастической скамейкеПрыжки на двух ногах через шнурПеребрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге - 3 м | «Ловишки» | 2 гимн. мата, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу диаметром 20-25 см. |
| №2 |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне на носка по одному с чередованием с бегом. | Бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметовХодьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами - 4 см)Переброска мячей ( диаметром 20-25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 см). | «Ловишки» | 2 гимн.мата, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу диаметром 20-25 см. |
| №-3(4) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. | Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу. | Ору с флажкамиПрыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.Лазанье под шнур, не касаясь рукам пола и не задевая его (3-4 раза подряд) . (2-3 раза). | Игра м/подвижности «Летает – не летает» | Мячи на подгруппу детей, шнур. |
| № -4(5) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. | Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу. | Ору с флажкамиПрыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кегли, кубики). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. (3-4 раза). Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).Упражнение в ползании – «крокодил».  | Игра м/подвижности «Летает – не летает» | Мячи на подгруппу детей, шнур. |
| №- 5(7) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. | Бег в умеренном темпе. | ОРУ с малым мячом.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раза подряд). Повтор 2-3 раза.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).Упражнение на умение сохранение равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. | «Удочка» | Кегли или кубики, гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, малый мяч на каждого ребенка. |
| -№-6(8) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. | Бег в умеренном темпе. | ОРУ с малым мячом.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьи»). Повторить 2-3 раза.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна. | «Удочка» | Кегли или кубики, гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, малый мяч на каждого ребенка. |
| №-7(10) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. | Бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. |  ОРУ с палками.Ползание по гимнастической скамейке на ладошках и коленями двумя колоннами.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). | «Не попадись» | 8-10 плоских картонных обручей, гимнастическая скамейка. |
| № -8(11) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. | Бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. |  ОРУ с палками.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 см). | «Не попадись» | Обручи на подгруппу детей, 5-6 набивных мячей, шнуры. |
| **Октябрь** | №-9(13) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). | Бег в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). | ОРУ без предметовРавновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателя обязательна (2-3 раза).Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). 3-4 раза.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 10-12 раз.  | «Перелет птиц» | 6-8 шнуров, гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей. |
| № -10(14) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). | Бег в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). | ОРУ без предметовРавновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) (3-4 раза).Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Расстояние между детьми 2-2,5 м. | «Перелет птиц» | Шнур, гимнастическая скамейка, мячи (большой или средний диаметр) по подгруппе.  |
| №-11(16) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. | Бег с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). | ОРУ с обручамиПрыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).Ползание на ладонях и ступнях («по - медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). | «Эхо» | Бруски, кубики, набивные мячи, мат или коврик, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей. |
| №-12(17) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. | Бег с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). | ОРУ с обручамиПрыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. | «Эхо» | Бруски, кубики, набивные мячи, мат или коврик, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей. |
| №-13(19) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). | Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. | ОРУ на гимнастических скамейкахВедение мяча по прямой (баскетбольный вариант).Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. | «Удочка» | Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей. |
| №-14(20) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). | Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. | ОРУ на гимнастических скамейкахВедение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2-3 разаПолзание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза. | «Удочка» | Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей. |
| №-15(22) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. | Бег врассыпную, используя все пространство зала. | ОРУ с мячом.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция5 м). Повторить 2 раза.Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. | «Удочка» | Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, 5-6 различных предметов, гимнастическая скамейка. |
| №-16(23) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. | Бег врассыпную, используя все пространство зала. | ОРУ с мячом.«Проползи – не урони» Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2-3 раза).Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). | «Удочка» | Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мешочки. |  |
| №-17(22) |  |  | Традиционное (повтор) | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. | Бег врассыпную, используя все пространство зала. | ОРУ с мячом.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция5 м). Повторить 2 раза.Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. | «Удочка» | Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, 5-6 различных предметов, гимнастическая скамейка. |
| №-18(23) |  |  | Традиционное (повтор) | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. | Бег врассыпную, используя все пространство зала. | ОРУ с мячом.«Проползи – не урони» Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2-3 раза).Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). | «Удочка» | Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мешочки. |
| **Ноябрь** | №-19(25) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. | Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ без предметовРавновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы (3-4 раза).Эстафета с мячом «Мяч водящему». | «Догони свою пару», «Угадай чей голос?» | Канат или шнур, мяч. |
| №-20(26) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. | Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ без предметовХодьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно.«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. | «Догони свою пару», «Угадай чей голос?» | Канат или шнур, мяч. |
| №-21(28) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук |  | ОРУ с короткой скакалкойПрыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). | «Фигуры» | Короткие скакалки, гимнастическая скамейка, мячи. |
| №-22(29) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук |  | ОРУ с короткой скакалкойПрыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги). | «Фигуры» | Короткие скакалки, мячи. |
| №23(31) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), | Бег врассыпную. | ОРУ с кубикамиВедение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м).Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6-8 шт.) Выполняется двумя колоннами  | «Перелет птиц», «Летает – не летает» | Кубики, мячи, дуги, 6-8 набивных мячей. |
| №24(32) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), | Бег врассыпную. | ОРУ с кубикамиМетание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не долее 5 м), затем подняться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | «Перелет птиц», «Летает – не летает» | Кубики, мешочки, гимнастическая скамейка. |
| №-25(34) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба между предметами, врассыпную. | Бег между предметами, врассыпную. | ОРУ без предметовЛазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. | «Фигуры» | Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, гимнастическая скамейка, мячи. |
| №-26(35) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба между предметами, врассыпную. | Бег между предметами, врассыпную. | ОРУ без предметовПовторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз.Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). | «Фигуры» | Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, мячи. |
| **Декабрь** | №-27(1) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба с различным положением рук | Бег врассыпную | ОРУ в парах.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | «Хитрая лиса» | Мешочки, кегли, кубики, набивные мячи, малые мячи. |
| №-28(2) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба с различным положением рук | Бег врассыпную | ОРУ в парах.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м).Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3 раза). | «Хитрая лиса» | Гимнастическая скамейка, мячи, шнур. |
| №-29(4) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. | Бег врассыпную | ОРУ без предметов.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза). | «Салки с ленточкой», «Эхо!» | Мячи, Гимнастическая скамейка. |
| №-30(5) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. | Бег врассыпную | ОРУ без предметовПрыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно.Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь а «комочек» (шнур натянуть на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно. | «Салки с ленточкой», «Эхо!» | Кегли, кубики, набивные мячи, мячи, шнур или дуга. |
| №-31(7) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега. | Бег врассыпную | ОРУ с малым мячом.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза).Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза). | «Попрыгунчики – воробышки» | Малые мячи, гимнастическая скамейка. |
| №-32(8) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега. | Бег врассыпную | ОРУ с малым мячом. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать).Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняя по подгруппам). | «Попрыгунчики – воробышки» | Малые мячи, гимнастическая скамейка, мат. |
| №-33(10) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Построение в шеренгу. | Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону. | Бег по кругу с поворотом в другую сторону. | ОРУ без предметовПолзание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | «Хитрая лиса», «Эхо». | Гимнастическая скамейка, мешочки. |
| №-34(!!) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону. | Бег по кругу с поворотом в другую сторону. | ОРУ без предметовЛазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). | «Хитрая лиса», «Эхо». | Гимнастическая стенка, набивные мячи, короткие скакалки. |
| **Январь** | №-35(13) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону. | Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | ОРУ с палкой.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.Проведение мяча с одной сторона зала на другую до обозначения (дистанция 10 м). | «День и ночь» | Гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи, бруски. |
| №-36(14) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону. | Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | ОРУ с палкой.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Прокатывание мяча между предметами. | «День и ночь» | Гимнастическая скамейка, обручи, мячи. |
| №-37(16) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба врассыпную | Бег врассыпную | ОРУ с кубикомПрыжки в длину с места (на мат)«Поймай мяч»Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м. | «Совушка» | Мат, мячи, кубики. |
| №-38(17) |  |  | Традиционное | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба врассыпную | Бег врассыпную | ОРУ с кубикомПрыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | «Совушка» | Гимнастическая скамейка, мат, мячи, кубики.  |
| №-39(19) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне с перестроением в три колонны.  | Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба врассыпную | Бег врассыпную | ОРУ с малым мячомПодбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рукамиЛазанье под шнур правым и левым боком, на касаясь верхнего края.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубик. | «Удочка» | Малые мячи, шнур, гимнастическая скамейка, кубики. |
| №-40(20) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне с перестроением в три колонны.  | Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба врассыпную | Бег врассыпную | ОРУ с малым мячомПереброска мячей друг другу.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повтор 2 раза.Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. | «Удочка» | Малые мячи, шнур, гимнастическая скамейка, кубики. |
| **Февраль** | №-41(22) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя, ходьба врассыпную. | Бег врассыпную | ОРУ со скакалкой.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спинеРавновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руку.Прыжки через короткую скакалку различными способами. | «Паук и мухи» | Две гимнастические скамейки, скакалки, мешочки. |
| №-42(23) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя, ходьба врассыпную. | Бег врассыпную | ОРУ со скакалкой.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполнять двумя колоннами.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки на голове. (2 раза)Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. | «Паук и мухи» | Гимнастическая скамейка, скакалки, 6-8 кубиков, набивных мячей,6-8 обручей.  |
| №--43(25) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. | Бег врассыпную |  ОРУ с обручемРавновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). | «Ключи» | Обручи, гимнастическая скамейка, шнуры, набивные мячи 4-5 шт., мячи на подгруппу детей. |
| №--44(26) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. | Бег врассыпную |  ОРУ с обручемРавновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2-3 раза).Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (2 раза)Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). | «Ключи» | Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мяч большого диаметра. |
| №--45(28) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную. | Бег врассыпную | ОРУ с палкойПрыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.  | «Не оставайся на земле» | Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, дуга или шнур. |
| №--46(29) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную. | Бег врассыпную | ОРУ с палкойПрыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5-6 шт.) (2 раза).Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). | «Не оставайся на земле» | Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, кубики, набивные мячи – 5-6 шт. |
| №--47(31) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одном; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. | Бег врассыпную | ОРУ без предметаЛазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.Равновесие – ходьба по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей. | «Не попадись» (с прыжками) | Гимнастическая стенка, мешочки, обручи. |
| №--48(32) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одном; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. | Бег врассыпную | ОРУ без предметаЛазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание).Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами. | «Не попадись» (с прыжками) | Гимнастическая стенка, мешочки, набивные мячи. |
| **Март** | № -49(34) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одном, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба врассыпную. | Бег врассыпную | ОРУ с мячом (большой диаметр)Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. | «Жмурки», «Угадай, чей голосок?» | Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мячи большого диаметра. |
| №-50(35) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одном, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба врассыпную. | Бег врассыпную | ОРУ с мячом (большой диаметр)Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стоп серединой на рейку).Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Эстафета с мячом «Передал – садись». | «Жмурки», «Угадай, чей голосок?» | Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи большого диаметра, гимнастическая стенка. |
| № -51(1) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному; ходьба между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Ходьба врассыпную. | Бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Бега врассыпную. | ОРУ с малым мячом.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.Прыжки. Выполняется шеренгами.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге» | «Ключи» | Гимнастическая скамейка, малые мячи. |
| №-52(2) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному; ходьба между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Ходьба врассыпную. | Бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Бега врассыпную. | ОРУ с малым мячом.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). До линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).Эстафета с мячом.  | «Ключи» | Гимнастическая скамейка, малые мячи, мяч. |
| №-53(4) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба врассыпную.  | Бега врассыпную. | ОРУ с флажкамиПрыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока об пола (земли).Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). | «Затейники» | Флажки, скакалки, мячи, шнур. |
| №-54(5) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба врассыпную.  | Бега врассыпную. | ОРУ с флажкамиПрыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза). | «Затейники» | Флажки, мячи (большой диаметр), шнуры, гимнастическая скамейка. |
| №-55(7) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба врассыпную. | Бега врассыпную. | ОРУ с палкойМетание мешочков в горизонтальную цель.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). | «Волк во рву» | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки. |
| №-56(8) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба врассыпную. | Бега врассыпную. | ОРУ с палкойМетание мешочков в горизонтальную цель.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.Равновесие – ходьба между предметами (6-8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. | «Волк во рву» | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки, кубики, мячи, кегли (6-8 шт.). |
| **Апрель** | №-57(10) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров», ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | ОРУ без предмета.Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза).Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). | «Совушка» | Гимнастическую стенка, набивные мячи, кубики, кегли. |
| №-58(11) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров», ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | ОРУ без предмета.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге».Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. | «Совушка» | Шнур, мячи, скакалки. |
| №-59(13) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей). | Бег. | ОРУ с малым мячомРавновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.Переброска мячей в шеренгах. | «Быстро возьми», «Хитрая лиса» | Малые мячи, гимнастическая скамейка, шнур, мячи. |
| №-60(14) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей). | Бег. | ОРУ с малым мячомХодьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). | «Быстро возьми», «Хитрая лиса» | Малые мячи, гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, скакалка. |
| №-61(16) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба в колонне по одному; », ходьба врассыпную. | Бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; бег в колонне по одному; », бег врассыпную. | ОРУ с обручемПрыжки в длину с разбега.Броски мяча друг другу в парах.Ползание на четвереньках – (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. | «Мышеловка» | Обручи, мячи. |
| №-62(17) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны | Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба в колонне по одному; », ходьба врассыпную. | Бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; бег в колонне по одному; », бег врассыпную. | ОРУ с обручемПрыжки в длину с разбега.Эстафета с мячом «Передал – садись».Лазанье под шнуром в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. | «Мышеловка» | Обручи, мячи, шнур. |
| №-63(19) |  |  | Традиционное | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. | Бег врассыпную. | ОРУ без предмета.Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). | «Затейники» | Мешочки, гимнастическая скамейка.  |
| №-64(20) |  |  | Традиционное | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. | Бег врассыпную. | ОРУ без предмета.Метание мешочков на дальность.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметам 1 м).Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). | «Затейники» | Мешочки, скакалки, кубики, мячи, кегли. |
| **Май** | №-65(22) |  |  | Традиционное | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба с выполнением заданий. | Бег с выполнением заданий. |  ОРУ на гимнастических скамейкахБросание мяча в шеренгах.Прыжки в длину с разбега.Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см). | «Салки с ленточкой» | Мешочки, гимнастические скамейки, кубики, мячи, кегли (5-6 штук предметов). |
| №-66(23) |  |  | Традиционное | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба с выполнением заданий. | Бег с выполнением заданий. |  ОРУ на гимнастических скамейкахПрыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров).Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный).Игровое упражнение с бегом «Догони пару». | «Салки с ленточкой» | Гимнастические скамейки, мячи, шнуры. |
| №-67(25) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки) | Ходьба в колонне по одному. | Бег врассыпную. | ОРУ с обручемРавновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).Броски малого мяча об стенку и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. | «Совушка», «Великаны и гномы» | Обручи, мячи. |
| №-68(26) |  |  | Традиционное | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки) | Ходьба в колонне по одному. | Бег врассыпную. | ОРУ с обручемХодьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателя обязательна.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом.Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»). | «Совушка», «Великаны и гномы» | Гимнастическая скамейка, обручи, мячи, кубики, мячи, кегли (5-6 штук предметов). |
| №-69(28) |  |  | Традиционное | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба врассыпную. | Бег врассыпную. | ОРУ с мячом (большой диаметр)Прыжки в длину с места.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза). | «Горелки», «Летает – не летает» | Мячи (большой диаметр), обруч. |
| №-70(29) |  |  | Традиционное | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба врассыпную. | Бег врассыпную. | ОРУ с мячом (большой диаметр)Прыжки в длину с разбега.Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами).Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. | «Горелки», «Летает – не летает» | Мячи (большой диаметр), мешочки. |
|  | №-71 (31) |  |  | Традиционное | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба врассыпную. | Бег врассыпную. | ОРУ без предметовМетание мешков на дальность.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). | «Воробьи и кошка» | Мешочки, гимнастическая скамейка. |
|  | №-72(32) |  |  | Диагностическое | Перестроение | Ходьба | Бег на скорость, челночный бег. | Прыжки, метание, бросание набивного мяча, лазанье по гимнастической скамейке, гибкость. | «Воробьи и кошка» | Мешочки, шнур. |

**Непосредственно образовательная деятельность проводится на воздухе (подготовительная к школе группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Планируемая и фактическая дата проведения,****№ НОД** | **Цели** | **Содержание** | **Материал** |
| ***Сюжетная тема: «В гости к осени»*** |
| **IX****I-неделя,****№ 1.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать бег врассыпную, бег на скорость, метание в цель. Развивать скорость, быстроту, меткость и глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Хитрая лиса».Н.2. «Кто быстрее добежит до флажка» - бег на скорость.3. «Попади шишкой в лунку» - метание снизу одной рукой диаметр лунок 15 см., расстояние 2 м.4. «Салки с домиками».У. | Ориентиры, флажки, шишки для метания. |
| ***Сюжетная тема: «Осени забавы»*** |
| **IX****II-неделя,****№2.****Компонент ДОУ** | Совершенствовать подлезание и прыжки на двух ногах, пролезание через обруч, прокатывание мяча в цель, бег с увертыванием от ловящего. Развивать силу, быстроту, меткость, ловкость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Зайцы в огороде».Н.2. «Кто быстрее доберется через обруч к флажку».3. «Закати маленький мяч в лунку» - прокатывать мяч с расстояния 2 м.4. «Салки с ленточками».У. | Ориентиры, обручи, мяч маленький, ленточки. |
| ***Сюжетная тема: «Птички – синички»*** |
| **IX****III-неделя,****№3.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать умение сочетать бег с увертыванием и подлезанием, челночный бег, броски в горизонтальную цель. Развивать быстроту, скорость, меткость и глазомер. Воспитывать интерес к народным подвижным играм | 1. «Птички и клетка».У.  2. «Парный бег» - челночный бег (2х5м.) в парах.3. «Сбей кегли» - броски мешочка с расстояния 3м.4. «Мышеловка».Н. | Ориентиры, кегли, мешочки для метания. |
| ***Сюжетная тема:* «*Веселые игры»*** |
| **IX****IV-неделя,****№4.****Компонент ДОУ** | Совершенствовать умение сочетать бег с увертыванием, прокатывание мяча ногой в заданном направлении, прыжки на двух ногах на месте. Развивать быстроту, точность, силу, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм | 1. «Мы веселые ребята».2. «Закати мяч в ворота» - прокатывать мяч ногой с расстояния 6-8 м. в ворота.3. «Удочка».Н.4. «Хитрая лиса».Р. | Мяч футбольный, дуги, скакалка. |
| ***Сюжетная тема: «В лесу»*** |
| ***Сюжетная тема: «Перелетные птицы»*** |
| **X****I-неделя,****№5.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать умение сочетать быстрый бег с лазанием, быстрый бег с увертыванием, умение набрасывать кольцебросы, передачи мяча по кругу. Развивать ловкость, быстроту, меткость и глазомер. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Перелет птиц».2. «Встречные перебежки».Т.3. «Кольцебросы».4. «Ловишка в кругу» (с мячом).Н. | Гимнастическая лесенка, ориентиры, «Кольцебросы», мяч большой. |
| ***Сюжетная тема: «Осенние ветры»*** |  |
| **X****II- неделя,****6.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать бег в разном темпе, бег на скорость 30 м., умение подбрасывать и ловить мяч, прыжки на одной ноге в заданном направлении. Развивать внимание, быстроту, скорость бега, ловкость и выносливость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Найди себе пару» - выполнение команд при беге «Тихий ветер!», «Сильный ветер!», «Ураган» (у детей цветные листочки).2. «Догони свою пару» - бег на скорость 30 м. (выполнять команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»)3. «Подбрось – поймай» - выполнение 30-40 бросков.4. «Классы».Р. | Листочки или цветные кубики, ориентиры, мячи большие. |
| ***Сюжетная тема: «К курочке»*** |
| **X****III- неделя,****№7.****Компонент ДОУ** | Совершенствовать бег с увертыванием, бег с препятствием, подбрасывание и ловлю мяча. Развивать быстроту реакции и ловкость, скорость бега. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Наседка и коршун».Т.2. «Кто быстрее прибежит к флажку» - бег 10 м., подлезание под препятствие высотой 80 см., бег 10 м.3. «Штандер».Н. | Ориентиры, шнур, мяч большой. |
| ***Сюжетная тема:«Кот и мыши»*** |
| **X****IV- неделя,****№8.****Компонент ДОУ** | Совершенствовать бег с подлезанием под натянутый шнур высотой 65 см., метание мешочков в горизонтальную цель, броски и ловлю мяча, бег с увертыванием. Развивать внимание, ловкость, меткость и ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Кот и мыши».2. «Отодвинь дальше кубик» - метание мешочков с расстояния 4 м.3. «Штандер».Н.4. «Салки с домиками».Н. | Шнур, кубики, мешочки для метания, мяч большой. |
| ***Сюжетная тема:* «*К зайке в гости»*** |
| **XI****I- неделя,****№9.****Компонент ДОУ** | Совершенствовать бег разным способом, прыжки с продвижением, прокатывание мяча в заданном направлении, прыжки на двух ногах. Развивать быстроту реакции на сигнал, меткость и ловкость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Бездомный заяц».Р.2. «Кто больше собьет?» - прокатывание мяча в горизонтальную цель.3. «Скок перескок». Т.4. «Продаем горшки».Т. | Кегли, мячи средние. |
| ***Сюжетная тема: «Народные игрища»*** |  |
| **XI****II- неделя,****№10.****Компонент ДОУ** | Совершенствовать быстроту реакции в беге, сочетание бега с прыжками из обруча в обруч, бег в разном направлении. Развивать внимание, ловкость, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Заря».Р.2. «Дорожка препятствий» - бег 10 м., прыжки из обруча в обруч, бег 10 м.3. «Жмурки с колокольчиком».Т.4. «Салки с лентами». Н. | Ориентиры, обручи, колокольчик, повязка, ленты. |
| ***Сюжетная тема: «Смелые и ловкие»*** |
| **XI****III- неделя,****№11.****Компонент ДОУ** | Совершенствовать умение перехода от бега к подлезанию без использования рук, броски мешочков в горизонтальную цель, бег на скорость. Развивать координацию движений, меткость и глазомер, быстроту реакции в беге. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Кот и мыши».2. «Сбей кегли» - с расстояния 2,5 - 4 м. броски мешочком в цель.3. «Займи место». Т.4. «Игра с платочком». Т. | Шнуры, кегли, мешочки для метания, платочек. |
| ***Сюжетная тема: «Прощание с осенью»*** |
| **XI****IV- неделя,****№12.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать лазание по гимнастической лесенке, броски мяча в движущуюся цель, забрасывание мешочков в круг. Развитие ловкости, координации, меткости и глазомера. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Перелет птиц».2. «Охотники и зайцы». Н.3. «Забрось в круг» - броски мешочков в круг с расстояния 2,5-3м. | Гимнастические лесенки, мяч большой, мешочки для метания, обруч средний – 2 шт. |
| ***Сюжетная тема: «Зимы дыханье»*** |
| **XII****I- неделя,****13.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать бег в звеньях, руки сцеплены, по сигналу построить круг, бег с увертыванием. *Обучать скольжению по ледяным дорожкам с прокатыванием под воротами.* Развивать внимание, быстроту, равновесие. Воспитывать интерес к народным и играм народов Севера | 1. «Ручейки и озера». С.2. «Скользи и не упади!» - скользить по ледяной дорожке на середине прокатиться через ворота из лыжных палок.3. «Кто дальше проскользит».4. «Два мороза».Н. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., флажки красный и синий. |
| ***Сюжетная тема:«Полярная ночь»*** |
| **XII****II- неделя,****№14.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать бег врассыпную по сигналу удерживать статическую позу, скольжение по ледяным дорожкам. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к играм народов Севера. | 1. «Полярная сова и евражки».С.2. Скользить по ледяным дорожкам с разной скоростью.3. «Будь ловким» - во время скольжения нужно взять предмет и переложить его на другую сторону дорожки.4. «Перетягивание на палках». С. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., бубен, кубики, канат. |
| ***Сюжетная тема: «Зимнее солнце»*** |
| **XII****III- неделя,****№15.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать умение строится в круг, и выполнять движения в соответствии с текстом, скольжение по ледяным дорожкам, прыжки через несколько возвышенностей, высота (15-20 см.). Развивать внимание, быстроту реакции, координацию движений при скольжении, силу ног. Воспитывать интерес к играм народов Севера. | 1. «Хейро!».С.2. «Скользи и не упади!» - скользить по ледяным дорожкам с разбега, ставя то правую, то левую ногу вперед.3. «Нарты – сани».С. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., модули. |
| ***Сюжетная тема: «Охотники тундры»*** |
| **XII****IV- неделя,****№16.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать бег парами, броски в движущуюся мишень, скольжение по ледяным дорожкам. Развивать координацию движений, силу, выносливость, ловкость и меткость. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера. | 1. «Оленьи упряжки».С.2. «Скользи и будь ловким!» - во время скольжения взять лежащий кубик, на следующий – положить его.3. «Отбивка оленей».С. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., обручи, мяч большой. |
| ***Сюжетная тема:«В гости в тундру»*** |
| **XII****V- неделя,****№17.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать броски мяча в горизонтальную цель, скольжение с усложнением заданий, бег в рассыпную на сигнал построить круг. Развивать меткость, ловкость координацию движений, быстроту реакции в построении. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера. | 1. «Охота на волка».С.2. «Скользи дальше всех» - во время скольжения продвинуть кубик.3. «Будь ловким» - во время скольжения присесть и встать 3-4 раза, руки в стороны.4. «Ветер, льдинки и мороз!».С. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., мишень «волк», кубики. |
| ***Сюжетная тема:* «*Зимняя сказка»*** |
| **I****I- неделя,****№18.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать бег в рассыпную на сигнал выдерживать статическую позу, скольжение с усложнением заданий. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера. | 1. «Полярная сова и евражки».С.2. «Будь ловким» - во время скольжения присесть и встать 3-4 раза, руки в стороны.3. «Белый шаман».С. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., кубики. |
| ***Сюжетная тема: «Зимняя охота»*** |
| **I****II- неделя,****№19.****Национально-региональный компонент** | Совершенствовать броски в цель, скольжение по ледяным дорожкам. Развивать меткость, ловкость координацию движений, быстроту реакции в увертывании от мяча. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера. | 1. «Охота на волка».С.2. «Будь ловким» - во время скольжения присесть и встать 3-4 раза, руки в стороны.3. «Охотники и зайцы».С. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., |
| ***Сюжетная тема «Зима»*** |  |
| **I****III-неделя,****№20.****Национально-региональный компонент** | Проверка умений и навыков в скольжении по ледяным дорожкам. Совершенствовать бег в рассыпную на сигнал построить круг. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений и к играм народов Севера. |  1.«Кто лучше выполнит скольжение». КОНТРОЛЬ2. «Ветер, льдинки и мороз!».С. | Ледяные дорожки 1,5-2 м., |
| ***Обучение ходьбе на лыжах*** |
| **II****I- неделя,****№21.** | Восстанавливать навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать умение ходьбы на лыжах. Воспитывать умение преодолевать трудности. | 1. Упражнения на лыжах: попеременное поднимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении.2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м.3. Ходьба по извилистой лыжне 15 м.4. Подвижная игра:  | Лыжи. |
| **II****II- неделя,****№22.** | Совершенствовать навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать умение ходьбы на лыжах. Воспитывать умение преодолевать трудности. | 1. Упражнения на лыжах: попеременное поднимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении.2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м.3. Ходьба по извилистой лыжне 15 м.4. Подвижная игра:  | Лыжи. |
| **II****III- неделя,****№23.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах скользящим шагом, спуск со склона в средней и низкой стойке. Развивать равновесие и двигательные навыки ходьбы на лыжах. Воспитывать самостоятельность и выдержку. | 1.Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах, приседания.2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м., размахивая руками.3. Ходьба на лыжах «восьмерка» - вокруг 2-х ориентиров.4. Спуск со склона выполняя приседания.5. Подвижная ига: | Лыжи, ориентиры. |
| **II****IV- неделя,****№24.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах скользящим шагом, спуск со склона в средней и низкой стойке. Развивать равновесие и двигательные навыки ходьбы на лыжах. Воспитывать самостоятельность и выдержку. | 1.Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах, приседания.2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 м., размахивая руками.3. Ходьба на лыжах «восьмерка» - вокруг 2-х ориентиров.4. Спуск со склона выполняя приседания.5. Подвижная ига: | Лыжи, ориентиры. |
| **III****I- неделя,****№25.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным шагом, спуск и подъем со склона. *Обучать торможению «упором»*. Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений. | 1. Упражнения на лыжах: «пружинка» с взмахом рук, подпрыгивание на лыжах, приседания.2. Ходьба по учебной лыжне попеременным шагом 100 м., размахивая руками.3. Спуск со склона в низкой стойке с подниманием слева и справа кубиков, подъем лесенкой.4. Спуск с торможением «упором». | Лыжи, цветные кубики. |
| **III****II- неделя,****№26.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным шагом, спуск и подъем со склона, торможение «упором». Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать интерес к зимним видам упражнений. | 1. Упражнения на лыжах: «пружинка» с взмахом рук, подпрыгивание на лыжах, приседания.2. Ходьба по учебной лыжне попеременным шагом 100 м., размахивая руками.3. Спуск со склона в низкой стойке с подниманием слева и справа кубиков, подъем лесенкой.4. Спуск с торможением «упором». | Лыжи, цветные кубики. |
| **III****III- неделя,****№27.** | *Обучать складыванию и разъединению лыжных палок, ходьбе на лыжах с палками.* Совершенствовать скользящий шаг. Развивать навыки передвижения на лыжах. Воспитывать выдержку и дисциплинированность. | 1.Складывать и разъединять лыжные палки.2. Упражнения на лыжах: ритмичные махи руками с палками в боковой плоскости.3. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом – 50 м. | Лыжи, лыжные палки. |
| **III****IV- неделя,****№28.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах с палками скользящим шагом. Развивать навыки передвижения на лыжах. Воспитывать выдержку и дисциплинированность. | 1.Складывать и разъединять лыжные палки.2. Упражнения на лыжах: ритмичные махи руками с палками в боковой плоскости.3. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом – 50 м.4.Подвижная игра: | Лыжи, лыжные палки. |
| **IY****I- неделя,****№29.** |  Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой». Развивать координацию движений и равновесие. Воспитывать саостоятельность и выдержку.  | 1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко».2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками.3. «Кто меньше сделает шагов?» - дистанция 10 м.4. Спуск со склона, в низкой стойке, без палок через воротца. |  |
| **IY****II- неделя,****№30.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой», торможение «плугом». Развивать равновесие и координацию движений. Воспитывать умение преодолевать трудности. | 1. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 влево, вправо).2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками3. Спуск со склона, в низкой стойке и торможение «плугом».4. | Лыжи, лыжные палки. |
| **IY****III-неделя,****№31.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой», торможение «плугом». Развивать равновесие и координацию движений. Воспитывать умение преодолевать трудности. | 1. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 влево, вправо).2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками3. Спуск со склона, в низкой стойке и торможение «плугом». | Лыжи, лыжные палки. |
| **IY****IV- неделя,****№32.** | Совершенствовать ходьбу на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск со склона и подъем «елочкой», торможение «плугом». Развивать навыки передвижения на лыжах. Воспитывать выдержку и дисциплинированность | 1. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, переступание и прыжки на лыжах.2. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 м., с палками3.Подвижные игры: «Спускаемся вместе», «След в след». | Лыжи, лыжные палки. |
| **IY****V- неделя,****№33.** | Проверка двигательных умений и навыков в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками, в спуске со склона, в низкой стойке и торможение «плугом», в подъеме в горку «елочкой». | 1. Ходьба по учебной лыжне 50 м. попеременным двухшажным ходом с палками.2. Спуск со склона, в низкой стойке и торможение «плугом».3. Подъем в горку «елочкой». КОНТРОЛЬ | Лыжи, лыжные палки. |
| ***Сюжетная тема:«Лесные приключения»*** |
| **Y****I- неделя,****№34.** | Совершенствовать бег с увертывнием, прыжки на короткой скакалке, броски биты от плеча, метание мяча в движущую цель. Развивать быстроту, координацию движений, меткость и глазомер. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Пчелы и ласточки». Р.2. Прыжки на короткой скакалке.3. «Городки» - бросок биты от плеча. Р.4. «Охотники и зайцы». Н. | Скакалка, игра «городки», мяч большой. |
| ***Сюжетная тема: «Висение цвета»*** |
| **Y****II-неделя,****№35.** | Совершенствовать бег с выполнением по сигналу построения у цветового ориентира, прыжки на короткой скакалке, броски биты от плеча и сбоку, прыжки в сторону. Развивать внимание, быстроту, координацию движений, меткость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм. | 1. «Найди свой цвет». 2. Прыжки на короткой скакалке.3. «Городки» - с кона бросать биту сбоку, с полукона ударом от плеча («забор», «бочка»). Р.4. «Скок – перескок». Т. | Кегли цветные, кубики цветные, короткие скакалки, «городки». |
| ***Сюжетная тема:«Веселое солнышко»*** |
| **Y****III-неделя,****№36.** | Совершенствовать бег врассыпную, перебрасывание мяча через сетку, прыжки в заданном направлении. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, выносливость. Воспитывать интерес к народным подвижным играм и к спортивным играм. | 1. «Вышло солнышко из-за речки» - бег врассыпную, по сигналу построиться возле своего обруча.2. «Пионербол».3. «Классы».Р. | Обручи, сетка, мяч волейбольный. |