

**Приложение
к приказу МАДОУ «Умка»
от 31.08.2023 №272-од**

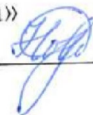
Рассмотрено:

На заседании педагогического
Совета протокол № 1
от 31.08.2023
Председатель педагогического
Совета
Н.А. Новикова _____



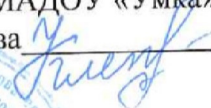
Согласовано:

заместитель заведующего
МАДОУ «Умка»
Н.А. Новикова _____
от 31.08.2023



Утверждено:

Заведующей МАДОУ «Умка»
С.В. Клепикова _____
от 31.08.2023



**Рабочая программа
по разделу «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
для детей подготовительной к школе группы
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Умка»
муниципального образования город Ноябрьск**

2 занятия в неделю
(всего 74 занятия в год)

Составитель:
инструктор
по физической культуре
МАДОУ «Умка»
Логиновская Т.А.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы составлена на основе образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Умка».

Рабочая программа рассчитана на 74 занятия, в течение учебного года, продолжительностью 30 минут.

Актуальность заключается в том, что содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей первой младшей группы.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам МАДОУ «Умка».

Цели и задачи:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать

стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

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.

Отличительные особенности организации образовательного процесса.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:

Виды интеграции образовательной области «Физическая культура»	
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<ul style="list-style-type: none"> - «Познавательное развитие» - формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира - «Художественно-эстетическое развитие» - Развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности - «Речевое развитие» - Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Художественно-эстетическое развитие» - раздел «Музыка» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств

Сопутствующие формы работы при организации образовательного процесса.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
-------------------------	--	---

<p>Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения</p>	<p>Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком</p>	<p>Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения. Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)</p>
---	--	---

Программа основывается на основополагающих принципах:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), 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 ребенка 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.

Содержание рабочей программы

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-

ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;

выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем:

быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку

двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Учебно-тематический план.

№	тема (раздел)	количество занятий	в том числе: практических занятий
1.	В спортивном зале Равновесие Прыжки Бросание, ловля, метание Ползание, лазанье Спортивные упражнения	74	74
	Итого:	74	74

Педагогический мониторинг.

Реализация основной образовательной программы дошкольного образования предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного

возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Диагностика педагогического процесса разработана с целью оптимизации образовательного процесса в МАДОУ «Умка». Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Для диагностики педагогического процесса в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет) используется «Инструментарий педагогической диагностики в подготовительной к школе группе (6-7 лет)» Н.В. Верещагина.

Результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребёнком содержания образовательной программы ДО. В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения индивидуально каждым ребёнком необходимыми знаниями по образовательным областям:

Высокий уровень - 2 балла, ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно (нормативные варианты развития).

Средний уровень - 1 балл, ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого (имеются проблемы в развитии ребёнка, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе).

Низкий уровень - 0 баллов – ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает или выполняет некоторые параметры (несоответствие развития ребёнка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру / данной образовательной области).

Итоги диагностики фиксируются в диагностической карте наблюдений индивидуального развития детей по образовательным областям (Приложение 1).

Программно-методическое обеспечение.

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.

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	
	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами		Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног		Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель,		Отбивает и ловит мяч			
	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» для детей подготовительной к школе группы

Месяц	№ НОД	Дата		Тема, тип НОД	Содержание занятия							Оборудование	
		по факту	по плану		Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание		Лазание
Сентябрь	№ 1			Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне на носка по одному с чередованием с бегом.	Бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах через шнур Перебрасывание 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 враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов Ходьба 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 флажками Прыжки 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 руками 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 флажками Прыжки 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/подвижностью «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 раз 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 поставленным и по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ без предметов Равновесие – 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 поставленным и по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ без предметов Равновесие – 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 обручами Прыжки 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 - медвежь») 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 обручами Прыжки 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 скамейках Ведение 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 скамейках Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2-3 раза Ползание 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 враспынную, 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 (дистанция 5 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 враспынную, 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 враспынную, 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 (дистанция 5 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 враспынную, 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 предметов Равновесие – 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 предметов Ходьба 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 скакалкой Прыжки 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 скакалкой Прыжки 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 кубиками Ведение 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 кубиками Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 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 предметов Лазанье 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 предметов Повторить 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 предметов Прыжки 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 предметов Ползание 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(11)		Традиционное	Перестроение в колонну по три.	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону.	Бег по кругу с поворотом в другую сторону.	ОРУ без предметов Лазанье 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 стороны 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 кубиком Прыжки 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 кубиком Прыжки 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 мячом Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Лазанье 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 мячом Переброска 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 спине Равновесие – 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 обручем Равновесие – 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 обручем Равновесие – 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 поясе; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ с палкой Прыжки – 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.

Март	№--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 поясе; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ с палкой Прыжки 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 одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.	Бег врассыпную	ОРУ без предмета Лазанье 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 одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу.	Бег врассыпную	ОРУ без предмета Лазанье 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.
	№ -49(34)		Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны	Ходьба в колонне по одному, 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 одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба враспынную.	Бег враспынную	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 враспынную.	Бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Бега враспынную.	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 враспынную.	Бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); Бега враспынную.	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 враспынную.	Бега враспынную.	ОРУ с флажками Прыжки 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 флажками Прыжки 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 палкой Метание 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 палкой Метание 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 стенку, 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 враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Бег враспынную 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 мячом Равновесие – 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 мячом Ходьба 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 враспынную.	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 враспынную.	ОРУ с обручем Прыжки 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 враспынную.	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 враспынную.	ОРУ с обручем Прыжки 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 враспынную.	Бег враспынную.	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 враспынную.	Бег враспынную.	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 скамейках Бросание 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 скамейках Прыжки 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 обручем Равновесие – 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 обручем Ходьба 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.
	№-70-71(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.
	№-72-73 (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 предметов Метание 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.
	№-74(32)		Диагностическое	Перестроение	Ходьба	Бег на скорость, челночный бег.	Прыжки, метание, бросание набивного мяча, лазанье по гимнастической скамейке, гибкость.	«Воробьи и кошка»	Мешочки, шнур.

