

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида № 107»

ПРИНЯТО На заседании Педагогического совета Протокол № 5 от 28.05.2024 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Заведующий МБДОУ № 107 _____/ Л.А.Жижина «28» мая 2024 г.
---	--

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2024-2025 уч.год**

Составитель: Волошина М.П.

г. Чита, 2024

Содержание

I ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ИНВАРИАНТНАЯ)

1) Пояснительная записка:

- принципы и подходы к формированию программы;
- возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы;

2) Учебный план;

3) Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми подготовительной группы образовательных областей:

- содержание образовательных областей;

4) Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования;

5) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

II ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ВАРИАТИВНАЯ)

1) Парциальные программы и их методическое обеспечение.

2) Особенности организации образовательного процесса в подготовительной группе № 7 «Солнечные лучики».

- * учебно-тематическое планирование в соответствии с парциальными программами.

3) Формы сотрудничества с семьей.

4) Организация и содержание дополнительного образования детей.

I ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ИНВАРИАНТНАЯ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе:

* «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Программа воспитания и обучения в детском саду» М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой;

* «Основной общеобразовательной программы МБДОУ Детский сад №39 (Далее – МДОУ);

* «Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации);

* «Федеральных государственных образовательных стандартов к условиям реализации ООП дошкольного образования»

* «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных

качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

-

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество занятий в год – 108.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре на 2014-2015 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК

9.00-9.20 – средняя группа №5

9.30-9.50 – средняя группа №3

10.10-10.35 – старшая группа №6

ВТОРНИК

9.00-9.20 – средняя группа №5

9.35-9.50 – 2 младшая группа №7

10.10-10.35 – старшая группа №4

10.45-11.15 – подготовительная к школе группа №8 (на свежем воздухе)

СРЕДА

9.00-9.20 – средняя группа №3

9.35-9.50 – 2 младшая группа №7

10.10-10.35 – старшая группа №6

10.45-11.10 – старшая группа №4 (на свежем воздухе)

ЧЕТВЕРГ

9.10-9.25 – 2 младшая группа №7

9.35-9.55 – средняя группа №5

10.20-10.50 – подготовительная к школе группа №8

ПЯТНИЦА

9.00-9.20 – средняя группа №3

9.35-10.00 старшая группа №4

10.20-10.50 - подготовительная к школе группа №8

11.00-11.25 – старшая группа №6 (на свежем воздухе)

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» ориентировано на развитие физических,

интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением, в соответствии с возрастом детей основными направлениями их развития.

Задачи образовательных областей по направлениям решаются во время образовательной деятельности:

- на специально организованных формах обучения (НОД);
- в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Физическое развитие.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

Нетрадиционные:

- психогимнастика

, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

Возраст от 3 до 4 лет.

Задачи воспитателя:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. **Перестроение:** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. **Повороты,** переступая на месте. **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжатие—разжатие пальцев (5—6 раз). **Положения и движения туловища:** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, * по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Средний возраст от 4 до 5 лет.

Задачи воспитателя:

-Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;

-Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

-Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

-Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

-Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

-Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба

приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3==15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2--2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но

полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач**:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг», с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми

глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 10 м), бревну (ВыСОТой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений междупред метами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Седьмой год жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

- целенаправленно развивать ловкость движений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании ловле метании.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку),

которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на **промежуточные и итоговые**. *Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании. *Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7 летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Физическое развитие.

Интегрированное качество: (1) *Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

Средний возраст от 4 лет до 5 лет

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
 - в метании исходное положение, замах;
 - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
 - в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м9,5 -10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г..... 5 м

весом 100 г.....	5,5 м
Бросание набивного мяча из-за головы	
двумя руками.....	1,3 м
Прыжки вверх с места.....	0,2 м
Прыжки в глубину.....	0,4 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

- Погружаться в воду с головой;
- Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх- вниз, сидя в воде;
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела,
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м 7,9 - 7,5 сек

Прыжок в длину с места. 80 - 90 см

Прыжок в длину с разбега 130 - 150 см

Прыжок в высоту. 40 см

Прыжок вверх с места. 25 см

Прыжок в глубину. 40 см

Метание предмета:

весом 200 г. 3,54 м

весом 80 г. 7,5 м

Метание набивного мяча. 2,5 м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Седьмой год жизни.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге работу рук;
- в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;

- в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
- скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Минимальные результаты

Бег 30 м. 7,2 сек

Прыжок в длину с места 100 см

Прыжок в длину с разбега 180 см

Прыжок в высоту с разбега. 50 см

Прыжок вверх с места. 30 см

Метание предметов:

весом 250 г. 6,0 м

весом 80 г. 8,5 м

Метание набивного мяча. 3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг проводится 1 раз в год (в мае) группой специалистов (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель). В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующая и (или) старший воспитатель.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Система мониторинга ДООУ включает в себя два компонента: **мониторинг образовательного процесса** (мониторинг освоения образовательных областей программы) и **мониторинг детского развития**.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Мониторинг образовательного процесса

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в Картах освоения Программы (см. приложение).

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

II ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ВАРИАТИВНАЯ)

Парциальные программы

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Маханева М.Д.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Маханева М.Д..
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Маханева М.Д.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Маханева М.Д.

Перспективный план

Младшая группа

Сентябрь									
н	ору	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазание	Катание Бросание Метание	Подвижные игры
1		Построение стайкой	Ходьба стайкой за воспитателем	Бег обычный стайкой	Ходьба по извилистой дорожке(3м)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки(пружин ка)		Прокатывание мяча двумя руками вдоль от черты	Догонялки с персонажем
2	С кубиками	стайкой	Ходьба парами в стайке за воспитателем	Бег парами в стайке за воспитателем	Ходьба по извилистой дорожке (4м)	Пружинки на всей стопе с работой рук(пружинка)	Ползание на средних четвереньках по прямой(4- 5м)		Огуречик
3		Построение враспынную	Ходьба враспынную по залу с высоким подниманием колен	Бег враспыну ю по залу	Ходьба по извилистой дорожке с хлопком над головой(4м)		Ползание на средних четвереньках по прямой(5- 6м)	Катание мяча двумя руками друг другу	Солнышко и дождик
4	С мячом		Чередование ходьбы враспынную с ходьбой стайкой	Чередован ие бега враспыну ю с бегом в обусловлен ном месте по сигналу вост-я		Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Ползание на средних четвереньках по прямой(5- 6м)	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Пойдем по гуляем

Октябрь									
1		Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба с перешагивани ем через предметы(в- 10-15см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя		Прокатывание мяча друг другу двумя руками(увелич ение расстояния)	Собери игрушки
2		Построение в колонну друг за	Ходьба в колонне друг за другом по	Бег в колонне друг за	Ходьба с перешагивани ем через рейки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя		Ползание на средних четвереньках	Собери шишки

		другом	зрительным ориентирам	другом	лестницы(10-15)			за катящимся предметом	
3	С кольцом	Построение в колонну друг за другом	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному	Ходьба с перешагиванием через предметы(в-10см)		Ползание за катящимся предметом	Прокатывание мяча между предметами	Цветные автомобили
4		Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	Прокатывание мяча между предметами	Стирка

Ноябрь

1		Построение в колонну по росту	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Прыжки на двух ногах с продвижением в перед		Прокатывание мяча между предметами(50 см)	Веселая карусель
2		Построение в колонны парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами взявшись за руки	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Прыжки на двух ногах на месте в паре	Ползание по доске на средних четвереньках		Строители.
3		Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее		Ползание на средних четвереньках по скамейке(3-4м)	Прокатывание мяча между предметами(50 см)	Наседка и цыплята.
4	С флажками	Построение в колонну с перестроением парами, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах чередуя с бегом в рассыпную	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет		Ползание на средних четвереньках	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Найди свой домик

Декабрь

1	Без предметов в	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом	Ходьба гимнастической скамейки	Прыжки вверх с места с целью достать предмет		Прокатывание мяча между ножками	Заморожу.
2	Без предметов в				Ходьба по гимнастической скамейки	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола		Пожарники.
3	С рулем	Построение в шеренгу и равнение по линии(зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук		Ползание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание мяча двумя руками об пол и ловя его стоя на месте	Самолеты.
4	Без	Построение в шеренгу и равнение по	Ходьба в колонне по кругу взявшись	Бег по кругу взявшись		Спрыгивание со скамейки	Подлезь под ветками и нее уколись	Бросание мяча о пол и ловля его руками	Ой, что за народ за Морозом идет.

	предметов	линии с поворотом в колонны друг за другом	за руки со сменой направления	за руки со сменой направлением					
--	-----------	--	-------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--	--

Январь

1	С мячами	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Спрыгивание с высоты вниз(20см)		Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его	Найди свой домик.
2	Без предметов	Построение в шеренгу	Ходьба в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа	Бег в колонне в заданном темпе	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку к носку	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг(20см)	Проползание между ножками стула произвольным способом		Лошадки.
3	Без предметов	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентирам	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу		Прыжки в длину с места (р.-40см)	Проползание в обруч, расположенного вертикально к полу, прямо не касаясь руками пола	Ловля мяча брошенным воспитателем	Ой веселый звонкий мяч
4	Без предметов	Построение в шеренгу с перестроением в круг		Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу		Прыжки в длину с места(раст-40см)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо не касаясь руками пола	Ловля мяча брошенным воспитателем(раст1-1.5м)	Ой веселый звонкий мяч

Февраль

1	Ору на дыхание	Перестроение из колонны по одному в колонны по два с места за направляющим по ориентирам	Ходьба парами в колонне+ходьба парами«змейкой»	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (р.-40см)		Ловля мяча брошенным воспит-я (р.-1.5м)	Мы топаям ногами.
2	Без предметов	Перестроение парами	Ходьба парами в колонне, ходьба парами змейкой обходя поставленные предметы	Бег в парах, в колонне друг за другом со сменой направления по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке высоких четвереньках	Прыжки в блину с места (р-1.5м)	Переползание через бревно(в-40см)		Олени и оленевод
3	Без предметов	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, полня колени	Бег в колонне друг за другом со сменой направления	Ходьба по бревну на средних четвереньках		Переползание через бревно	Бросание мяча вперед двумя руками снизу(вдаль)	Найди флажок.
4	Без предметов	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному за направляющим		Прыжки со сменой положения ног(врозь-вместе)	Переползание через бревно (в-40см)	Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы	Мыши икот.

Март

1	Без	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба широким и мелким шагом, со	Бег по извилистой дорожке. бег врозь	Ходьба по кирпичикам, на (р-15см)	Прыжки со сменой положения ног(врозь –		Бросания мяча вдаль двумя руками из-за головы	скворечник
---	-----	--	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--	--	---	------------

	предметов	в движении за направляющим	сменой направления по сигналу	по лужайке		вместе)			
2	Танец маленьких утят		Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по ругу взявшись за руки	Ходьба по кирпичикам, (на р.-25см)	Прыжки(врозь-вместе)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине стенки		Цветок.
3	Без предметов	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности	Бег по кругу взявшись за руки с ускорением	Ходьба по кирпичикам, (на р.-20см)			Бросание большого мяча из-за головы двумя руками	Волк и козлята.
4	Без предметов	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег по кругу взявшись за руки с ускорением		Прыжки через предмет(в.-5-10см)	Ползание по наклонной доске, закрепленной за вторую перекладину стенки	Бросание большого мяча из-за головы двумя руками	Воробышки и кот

Апрель

1	Без предметов	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направленная(на поезде)	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук(руки в сторону)	Прыжки через предмет(в.-5-10см)		Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из-за головы	Рыбаки и рыбки.
2	С мячом		Ходьба «змейкой» с остановкой вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук	Прыжки через предмет(5-10см)	Лазание по лесенке – стремянке и спуск с нее		Найди свой цвет.
3	Без предметов		Ходьба с высоким подниманием колен, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Влезание на бум +поворот вокруг себя с переступанием		Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Поймай бабочку
4	С веточками		Ходьба по кругу друг за другом. ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом		прямой галоп	Лазание по лесенке-стремянке	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Карусель.

Май

1	Без предметов	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по профилактической доске, игра «найди свое место»	Бег с дополнительными заданиями: догонять убегающего	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп		Бросание мяча вверх и ловля его	Найди свою клумбу
2	С флажками		Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне по одному в чередовании с бегом в рассыпную	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	лазание по гимнастической лесенке и спуск с нее		кони

3	Без предметов	Повороты на право и на лево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередоват ь в колонне друг за другом с бегом врассыпну ю	Ходьба по наклонному буму		Лазание по гим. скамейке	Метание на дальность правой и левой рукой(2.5-5м)	Рыбаки и рыбки
4	Без предметов					Прыжки в высоту с места через шнур(в.-5см)	Лазание по гим. скамейке	Метание на дальность	По выбору детей

Средняя группа.

Сентябрь									
Н	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба.	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.
1	С осенними листиками..	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках, на пятках на наружном своде стопы.	Бе гна месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочерёдно).		Прокатывание мяча друг другу между предметами(р-40-50см.)	«Найди свой домик по цвету своего листочка»(2-3р.)
2	Без предметов..	Построение в колонну по одному по росту..	Ходьба на носочках, на пятках на наружном своде стопы, держась за длинный канат.	Бег с изменением темпа движения: то ускоряясь, то замедляя темп(держась за длинный канат)	Ходьба по извилистой дорожке. перешагивая через6-7 предметов руки за спиной	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 р. подряд	Ползание по Прямой на четвереньках(средних,низких) р.-10м.		«Подбрось и поймай»(2-3р.)
3	С хлопками.	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа..	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления-змейкой.	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз		Ползание на средних четвереньках по прямоц,прокат ывааяперед собой мяч	Прокатывание обручей друг другу по прямой	«Подарки»(2-3р.)
4	С хлопками.	Равнение по меловой черте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4м).	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)4-5раз.		Прыжки поочередно на двух ногах через 5-6 шнуров(р.40-50см.)	Ползание на средних четвереньках»з мейкой»,протал кивая мяч головой	Прокатывание обручей друг другу между предметами	«Подарки»(2-3р.)
Октябрь									
1	С мелкими игрушками по желанию детей стоя по	Нахождение своего места в колонне и по кругу	Ходьба со сменой направления,(с поворотам кругом по	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную	Ходьба по шнuru,по прямой и по кругу,руки за	Прыжки на одной ноге по очередно-то на левой, то на правой и с		Прокатывание обручей друг другу.	«Карусель» (2-3р.)

	кругу		зрительному ориентиру)	по залу(2-3р.)	спиной(10-12м.)	поворотом вокруг себя на двух ногах			
2	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя врассыпную	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, и по кругу	Ходьба со сменой направлена по зрительному сигналу	Бег с поворотам кругом с чередованием с бегом в рассыпную по залу	Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу, змейкой, руки и за голову	Прыжки на одной ноге по очереди и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед	Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками		«Карусель»(с увеличением темпа)
3	«Веселые Петрушки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Ходьба по шнуру змейкой руки в стороны		Ползание на гим. скамейке на животе.	Прокатывание мяча друг другу и одной рукой	«Поймай дрессированную муху»
4	«Раз, два, три-на Петрушек посмотри»	Перестроение из колонны по одному в колонны по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом впереди назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом		Прямой галоп	Ползание по гим. скамейке на животе.	Перекачивание мяча из разных и. п. друг другу двумя и одной	«Поймай дрессированную птичку»
Ноябрь									
1	«Проверка, ремонт самолета и заправка горючим»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись(красочный)	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу(П.И. «Самолеты»). Бег пригнувшись	Ходьба по доске с мешочком на голове, р. на поясе	Прямой галоп по кругу, р. за спиной		Прокатывание мяча друг другу из разных И.П. между предметами	«Кролики»(2-3р.)
2	«Играй, играй, мяч не теряй»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу(присесть, лечь на живот и т.д.). Ходьба пригнувшись	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись	Ходьба по доске с мешочком на голове, р. Согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу и змейкой	Подлезание под препятствие правым и левым боком		«мяч через сетку»(4-5р.)
3	«Поиграем с любимыми зверями айболита»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Ходьба по доске, перешагивая через предметы р. В стороны		Подлезание под препятствие правым и левым боком	Бросание мяча вверх, вниз об пол и лове двумя руками(3-4р.)	«Подарки»(2-3р.)
4	«Поиграем с любимыми зверями айболита»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную		Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением(10прыжков-3р.)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	Бросание мяча вверх, вниз об пол и лове двумя руками не прижимая его к груди(5-6р.)	«подарки»(с усложнением)
Декабрь									

1	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса(рывки рук, вращении кистями рук и т.д)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную.	Ходьба по доске ,сходя вдвоем при встрече и расходясь на доске ,не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями		Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловя его двумя руками несколько раз подряд	«Магазин игрушек»(каждый участник игры должен придумать и отобразить любимую игрушку, остальные отгадывают и повторяют)
2	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой враспынную	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом враспынную по залу	Ходьба по доске ,сходя вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках		«Магазин игрушек»(со сменой игровых персонажей)
3	«Пожарные на учениях»(с гантелями в колоннах)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Ходьба по доске ,сходя вдвоем при встрече и расходясь на доске		Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой р.(5р.)	«Пожарные на учениях»(индив.одно этапная эстафета)
4	««Пожарные на учениях»(с гантелями в колоннах)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентирам	Ходьба по пересеченной местности	Бег в чередовании с бегом и прыжками в движении с преодолением препятствий		Прыжки с продвижением вперед через 6-7 линий(р.50-60см.)	Пролезание между ножками стула на низких четвереньках	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой р.(5р.)	«Пожарные на учениях»(индив.двухэтапная эстафета на равновесие и прыжки)

Январь

1	Без предметов.	Перестроение из двух колонн в две шеренги		«Перебежки»(бег,навстречу друг другу,не наталкиваясь,найти четко свое место в шеренге)		«Зайцы и волки»	«Перелет птиц»	«Сбей кеглю»	«Найди и промолчи»
2	«Веселые жители зоопарка»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны		«Найди себе пару»		«Лиса в курятнике»	«Перелет птиц»	«Подбрось и поймай»	«Кто ушел?»(игра малой подвижности)
3	Без предметов.	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий(с перешагиванием,с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий(перепрыгивание).Бег змейкой,	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине		Перелезание через гим. скамейку боком	Метание предметов в горизонтальную цель право и левой рукой(р.2-2.5м.)	«Загадай,отгадай и повтори»(дети по желанию имитируют повадки зверей)

4	«Веселые жители зоопарка»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях(догоняют убегающего и убегают от догоняющего)		Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, по двешенного выше поднятой руки (на15см.)	Перелезание через гим. бревно боком	Метание предмета в горизонтальную цель правой илиевой рукой(р.2-2.5см.	«Пилоты»
Февраль									
1	С кубиками	Поворот кругом ,переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с чередование ходьба с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием а разных ситуациях	Ходьба и бег по наклонной доске и вниз	Прыжки вверх места с касанием одной, двумя руками предмета(выше 20см.)		Метание предмета в горизонтальную цель правой и левой рукой(р.2-2.5см.)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»
2	С кубиками	Повороты кругом прыжком,стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне по залу,с бегом на месте с высоким подниманием бедра	Ходьба,бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Ползание на средних и мелких четвереньках по доске положенной горизонтально		«Подбрось и поймай»
3	С мячам	Повороты кругом,стоя на месте,- прыжком	Ходьба на носках,пятка х,на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал*(спрячь мяч за голову, зажать между ног)	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене(коснутся мяча)	Прыжки, стоя на месте с зажатым между ног мячом.		Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур(р.2м.)	«Перелет птиц»
4	С мячам	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках ,пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал*(спрячь мяч за голову,зажать между ног)	Ходьба по гим. скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейке поварит вокруг себя	Прыжки с зажатым между ног в движении по		.Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие(р.2м.)	«Медведь и пчелы»
Март									

1	С гим. палкой	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса с гим. палкой	Непрерывный бег змейкой с гим. палкой в руках(в течении 1.5 мин.)	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах	Прыжки на одной ножке по дорожке(3-5м)		Бросание мяча двумя руками и одной через препятствие с расстояния 2м.	«Пастух и стадо»
2	С гим. палкой	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук(с гим. палкой)	Бег со средней скоростью 40-60м. в чередовании с ходьбой)	Ходьба по гимнастической буму с палкой за головой	Прыжки с высоты в обруч(в.-25см.)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом		«Подбрось и поймай»
3	С кольцами	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал	Бег со средней скоростью 40-60 м. в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Ходьба по гимнастической буму с поворотом кольца вправо и влево		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом	Метание предметов на дальность (р.3.5-6.5м.)	«Бездомный заяц»
4	С кольцами	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал(встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой		Прыжки в высоту с места(в.-1015см.)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом	Метание предметов на дальность (за черту) (р.3.5-6м.)	«Бездомный заяц»
				Апрель					
1	Упр. С хлопками	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне по одному змейкой по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе(2-3р.)	Ходьба по наклонной доске с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места в.-10-15 см.		Метание предмета в даль (попади в цель)р.3.5-6м.	«Перелет птиц»
2	Упр. С хлопками	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал-сесть по турецки без рук, встать на одной ножке, удерживая равновесия	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу-присесть, лечь на живот	Ходьба по наклонной доске, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3-4 предмета-поочередно через каждый(в.=10-15см)	Лазание по гимнастической стенке с перелазанием с пролета на пролет приставным шагом вправо		Эстафета юного туриста(добежать до цели, надеть правильно рюкзак и вернуться обратно)
3	Упр. Мы сильные(с гантелями)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование мелким и широким шагом	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом	Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через предметы		Лазание по гимнастической лесенке	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой(р.=2-2.5м.)	«Нам не страшен серый волк(бег с ловлей и увертыванием)

4		Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой враспынную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом враспынную по залу		Прыжки с короткой скакалкой	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2.5 м)	«Нам не страшен серый волк» (бег с ловлей и увертыванием)
Май									
1	С разноцветными ленточками	Равнение по ориентиру, команды: «Равняйся!» «Смирно!»	Ходьба на полянке с переменной направленности и остановкой на зрительной ориентира	Челночный бег 3х5м	Ходьба по наклонному бревну со взмахами рук (ленточки в руках)	Прыжки с короткой скакалкой		Метание в горизонтальную цель правой и левой	« Раз, два, три, ищи» (ориентировка в пространстве)
2	С разноцветными ленточками	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперёд и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперёд	Челночный бег 3х5 м	Ходьба по наклонному бревну с поворотами вокруг себя на середине	Прыжки с короткой скакалкой	Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком с спуск с неё		«Прятки» (ориентирование в пространстве и бег наперегонки)
3	С надувными шарами	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки впереди и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперёд	Челночный бег 3х5 м	Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через набивные мячи		Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком с спуск с неё	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1.5-2м (в центре мишени=1.5м)	«Мы -весёлые ребята»
4	С надувными шарами	Повороты на месте направо налево , переступание	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на средних четвереньках	Бег в быстром темпе на скорости: 20 м – 6-5.5 сек, 30 м – 9-8.5 сек		Прыжки в длину с места в прыжковую яму	Перелезание через верхнюю планку деревянную щита и спуск с него	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1.5-2м в центре мишени=1.5м	«Мяч через сетку»

Старшая группа.

					Сентябрь				
Н	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба.	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.
1	Без	Построение в	Ходьба перекатом	Бег на	Ходьба по наклонной доске	Прыжки на одной ноге	Ползание на четвереньках	Бросание мяча о землю и ловля	«Уголки»

	предметов.	круг.	с пятки на носок..	носочках.	вверх и вниз.	(правой и левой) на месте.	(расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	его.	
2	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба на наружных сторонах стоп.	. Бег с высоким подниманием колена	Ходьба по узенькой рейке	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на четвереньках змейкой.	Игра «Сбей мяч»	«Гуси-лебеди».
3	Без предметов.	Повороты: направо, налево, кругом.	Обычная ходьба.	Бег парами.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Мышеловка».
4	С палкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	Бег змейкой.	Ходьба по узенькой рейке	Прыжки с продвижением вперёд (расстояние 2-3м).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	«Сделай фигуру».

Октябрь

1	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба на пятках.).	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на животе с подтягиванием руками.	Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Караси и щука».
2	С кеглями.	Построение в колонну по трое.	Ходьба на носочках (руки за головой).	Бег с высоким подниманием колена.	Кружение парами, держась за руки.	«Удочка».	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Прокатывание набивных мячей.	«Бездомный заяц».
3	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на пятках.	Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-4м).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.	«Хитрая лиса».
4	С малым мячом.	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба по прямой.	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	«С кочки на кочку».	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком.	Прокатывание набивных мячей.	«Гори, гори ясно».

Ноябрь

1	С обручем.	Размыкание, смыкание.	Ходьба на носочках, руки за головой.	. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м).	«Ловишки».
2	С палкой.	Построение в колонну.	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на	Бег по наклонной доске вверх и вниз, на		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-	Перелазание через несколько предметов подряд.	Метание предметов на дальность.	«Мы весёлые ребята».

			носочках.	носочках.		4м).			
3	С флажками.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала.		Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	Игра «Не оставайся на полу».	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз).	«Перебежки».
4	Без предметов.	Построение в круг.	Ходьба на наружных сторонах стоп.	Бег врассыпную	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Игра «Кто скорее доберётся до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м).	«Пустое место».

Декабрь

1	С обручем	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд.	Ходьба приставным шагом направо и налево.	Бег боком приставным шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Перелезание через несколько предметов подряд	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	«Парный бег».
2	С кубиком.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по двое. Бег в чередовании с ходьбой.	Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	Пролезание в обруч разными способами.	«Охотники и зайцы».	«Удочка»
3	С мячом.	Равнение в затылок.	Ходьба на наружных сторонах стоп.		Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Прокатывание набивных мячей.	«Кто быстрее?».
4	С обручем	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд.	Ходьба в колонне по двое.	Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Игра «Медведь и пчёлы».	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	«Затейники».

Январь

1	С палкой.	Повороты: направо,налево, кругом.	Ходьба обычная, непрерывный	непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	Ползание на четвереньках змейкой.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Гуси-лебеди».
2	Без предметов.	Равнение в затылок.	Ходьба в колонне по трое..	Бег с высоким подниманием бедра	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Метание предметов на дальность.	«Мы весёлые ребята».
3	С малым мячом.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение (1,5-2м) в медленном темпе.	Непрерывный бег в течение (1,5-2м) в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	Прыжки через короткую скакалку.		Игра «Брось флажок».	«Затейники».
4	Без предметов	Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по трое.	Бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное		Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Мышеловка».

					середине	место.			
Февраль									
1	С обручем.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево.	Непрерывный бег в среднем темпе (на 8—120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега.		Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Встречные перебежки».
2	Без предметов.	Перестроение в три колонны.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом.	Челночный бег (3 раза по 10м).		Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.		«Попади в обруч».	«Уголки»
3	С флажками.	Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба.	Бег в среднем темпе	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см).	Ползание через несколько предметов подряд.	Метание предметов на дальность.	«Ловишки».
4	Без предметов.	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба на пятках	Бег в колонне по двое	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки в длину с разбега.		Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Пронеси мяч, не задев кеглю».
Март									
1	С мячом.	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом.	Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку.		Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Караси и щука».
2	С кольцом.	Равнение в затылок.	Ходьба с выполнением различных заданий..	Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см).		Метание предметов в цель.	«Сделай фигуру».
3	Без предметов.	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.	Ходьба на носочках (руки за головой).	Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5сек).	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Прербрасывание мяча с отскоком от земли.	«Хитрая лиса».
4	С мячом.	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).		Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Игра «Кто лучше прыгает?»		Игра «Мяч водящему»	«Ловишка».
Апрель									

1	С кеглей.	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному.	Бег врассыпну ю.	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове).	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Метание предметов в цель.	«Гуси-лебеди».
2	С кубиком.	Построение в круг.	Ходьба с выполнением различных заданий.	. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек).	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине).	Прыжки в длину с разбега.		Отбивание мяча о землю (с продвижением вперёд на расстояние 5-6м).	«Бездомный заяц».
3	Без предметов.	Повороты кругом.	Ходьба от одного края зала до другого.	Бег по наклонной доске вверх и в них на носочках.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Мы весёлые ребята».
4	С обручем.	Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба.	Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек).	Ходьба по наклонной доске.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов в цель.	«Пустое место».

Май

1	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по двое.	Бег с препятствиями.		Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	«Сделай фигуру».
2	Без предметов.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Перебрасывание мяча различными способами.	«Гори, гори ясно».
3	С обручем.	Равнение в затылок.	Ходьба перекатом с пятки на носок.	Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске боком.		Перелезание через несколько предметов подряд.	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	«Уголки»
4	С короткой скакалкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на наружных сторонах стоп.	Бег мелким и широким шагом.	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами.	«Встречные перебежки».

Подготовительная группа

Сентябрь								
Н	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.

1	С малым мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перекатывание мяча разными способами.	«Совушка».
2	С мячом.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки с поворотом кругом.	Пролезание в обруч разными способами.	Метание в горизонтальную цель.	«Перемени предмет»
3	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Перебрасывание мяча через сетку.	«Ловишка, бери ленту».
4	На гимнастических скамейках.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Горелки»
Октябрь								
1	С рейкой или планкой, по 4-6 человек.	Перестроение в колонну по двое.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Игра «Лягушки и цыплята».	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.	«Жмурки»
2	На скамейках.	Перестроение в колонну по трое.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком.		Перебрасывание мяча через сетку.	«Караси»
3	С верёвкой.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег мелким и широким шагом.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.		«Кто назвал. Тот и ловит».	«Гори, гори ясно».
4	Без предметов.	Равнение в затылок.	Ходьба с изменением направления Бег со сменой ведущего.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание под дугу несколькими способами подряд.		«догони свою пару».

Ноябрь								
1	Со скакалкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с изменением направления Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком.		«Кто самый меткий?»	«Быстро возьми. Быстро положи».
2	С обручем большого диаметра, по 4 чел.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Непрерывный бег (в течение 2-3мин).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	«Перелёт птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Кто скорее докатит обруч до флажка».
3	Без предметов.	Размыкание и смыкание.	Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Совушка».
4	С мячом.	Перестроение в колонну по три.	Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Игра «Лягушата и цыплята».		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Коршун и наседка».
Декабрь								
1	С обручем.	Построение в шеренгу.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?».	«Ловишка, бери ленту».
2	Без предметов.	Построение в колонну по двое.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег на носочках.		Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Жмурки»
3	С верёвкой в обеих руках внизу.	Перестроение из одного круга в несколько (2-3).	Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см).	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Бросание и ловля мяча одной рукой.	«Два Мороза».
4	Без предметов.	Размыкание и смыкание.	Ходьба змейкой. Бег обычный.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад.		Перебрасывание мяча разными способами.	«Бездомный заяц».
Январь								
1	С палкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба змейкой. Бег с выбрасыванием	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и	Прыжки в длину с места.	Ползание на четвереньках по бревну.	Метания в цель из положения стоя на коленях.	«Чьё звено скорее соберётся?»

			прямых ног вперёд.	перешагиванием через предмет.				
2	С мячом.	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба с поворотами. бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).	«Ловишка, бери ленту».
3	С палкой.	Построение в колонну по четыре.	Ходьба с высоким подниманием колена. бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки на одной ноге через линию вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча через сетку.	«Догони свою пару».
4	Без предметов.	Построение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперёд, назад. бег со сменой ведущего.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см)		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).	«Краски»
Февраль								
1	С мячом.	Равнение в колонне.	Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3 мин.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки в длину с разбега.	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Совушка».
2	С лентой.	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки в длину с места	Подлезание под дугу разными способами.	Метание в цель из положения стоя на коленях.	«Гори, гори ясно».
3	С кеглями.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег с высоким подниманием колена.		Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд.		Перебрасывание мячей.	
4	Без предметов.	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).		Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Перемени предмет».
Март								
1	С обручем.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с разным положением рук. Бег со скакалкой.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением	Прыжки (через 6-8 набивных	Подлезание в обруч разными способами.	Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях).	«Ловишка, бери ленту».

				хлопка под ней.	мячей, последо- вательно через каждый).			
2	С лентами.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3- 4м).	«Краски»
3	С мешочком.	Расчёт на первый- второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба в полуприседе Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба с набивным мешочком на спине.	Прыжки в длину с разбега.		Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	«Бездомный заяц».
4	Без предметов.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперёд.		Метание на дальность правой и левой рукой.	«Быстро возьми. Быстро положи».
Апрель								
1	Без предметов.	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки вверх из глубокого приседа.		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	«Догони свою пару».
2	С лентами.	Построение в шеренгу.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с прыжками.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки с разбега (не менее 50см).	Подлезание под скакалкой несколькими способами (высота 30-50см).	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).	«Горелки».
3	Со скакалкой.	Построение в круг.	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге через верёвку (скакалку) вперёд и назад.		Ведение мяча в разных направлениях.	«Два Мороза».
4	С палкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на носочках. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки с разбега (не менее 50см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	«Жмурки»
Май								
1	Без предметов.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5- 7,5с).	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание в движущуюся цель.	«Коршун и наседка».
2	С обручем.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течение 2-3мин.		Прыжки через большой обруч (как через скакалку).	Подлезание в обруч разными способами.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Чьё звено скорее соберётся?»

3	С мячом.	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперёд. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки через длинную скакалку парами.		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно.	
4	Без предметов.	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки через большой обруч (как через скакалку).		Метание в движущуюся цель.	«Быстро возьми. Быстро положи».

Формы сотрудничества с семьей

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

План работы с родителями.

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация . «Гимнастика и зарядка дома».
Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».

Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль	Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация. «Как провести выходной день с пользой». Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».
Апрель	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы