

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол №1  
от «27» августа 2018 г.

Принято  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от «28» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
физического развития дошкольников

разработана:  
коллективом педагогов

рп. Аскиз

## **I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре частного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 68 открытого акционерного общества «Российские железные дороги» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей рабочего поселка Аскиз (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит – устав частного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 68» открытого акционерного общества «Российские железные дороги», основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные образовательные стандарты Дошкольного образования, изменения в СанПиН.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

### **1.2. Цели и задачи программы**

#### **Цель программы:**

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Задачи физического развития:**

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Овладение подвижными играми с правилами.

### **1.3. Принципы организации занятий**

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего* обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **1.4. Методы и приемы обучения:**

##### ***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

##### ***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

##### ***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

#### **1.5. Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

##### **Первая Ясельная группа (от 1 до 2 лет)**

Возрастные особенности детей (от 1 до 2 лет) представлены в комплексной программе «От рождения до школы» [1;236].

##### **Вторая Ясельная группа (от 2 до 3 лет)**

Возрастные особенности детей (от 2 до 3 лет) представлены в комплексной программе «От рождения до школы» [1;241].

##### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Возрастные особенности детей (от 3 до 4 лет) представлены в комплексной программе «От рождения до школы» [1;242].

##### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Возрастные особенности детей (от 4 до 5 лет) представлены в комплексной программе «От рождения до школы» [1;244].

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Возрастные особенности детей (от 5 до 6 лет) представлены в комплексной программе «От рождения до школы» [1;246].

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Возрастные особенности детей (от 6 до 7 лет) представлены в комплексной программе «От рождения до школы» [1;248]

### **1.6. Планируемые результаты**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Структура занятий**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть(самая большая по объёму и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **2.2. Особенности образовательной деятельности.**

Формы организации непосредственно образовательной деятельности:

Для обучающихся с 1,5 до 7 лет - групповая.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию составляет:

для детей 1-2-го года жизни - не более 10 минут,

для детей 3-4го года жизни - не более 15 минут,

для детей 4-5го года жизни - не более 20 минут,

для детей 5-6го года жизни - не более 25 минут,

для детей 6-7го года жизни - не более 30 минут

Непосредственно образовательная деятельность с детьми 1 - 7 лет осуществляется в первой половине дня. Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Учебный год состоит из 36 учебных недель. Занятия с детьми начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Во всех возрастных группах два раза в неделю проводится непосредственно организованная образовательная деятельность по физической культуре в спортивном зале. И один раз в неделю плавание в бассейне. На каждом занятии детям предлагаются двигательные навыки и умения для освоения примерной общеобразовательной программы.

Два раза в учебный год (сентябрь и май месяц) осуществляю мониторинг освоения детьми непосредственно образовательной области «Физическое развитие» с целью: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

### **2.3. Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

## 2.4. Расписание непосредственно образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
08:00-08:45 – Утренняя гимнастика	08:00-08:45 – Утренняя гимнастика	08:00-08:45 – Утренняя гимнастика	08:00-08:45 – Утренняя гимнастика	08:00-08:45 – Утренняя гимнастика
09:30-09:45 – Младшая группа (спортзал)	09:20-09:30 – 2 ясельная группа (спортзал)	09:20-09:30 – 1 ясельная группа (спортзал)	09:00-09:10 – 2 ясельная группа (спортзал)	09:20-09:30 – 1 ясельная группа (спортзал)
09:50-10:10 – Средняя группа (спортзал)	09:40-09:50 – Младшая группа (бассейн)	11:00-11:25 – Старшая группа (бассейн)	09:30-09:50 – Средняя группа (спортзал)	09:40-10:05 – Старшая группа (спортзал)
10:15-10:40 – Старшая группа (спортзал)	10:10-10:40 – Подготовительная группа (спортзал)		10:00-10:15 – Младшая группа (спортзал)	10:10-10:40 – Подготовительная группа (спортзал)
10:50-11:00 – 1 ясельная группа (спортзал)	10:50-11:10 – Средняя группа (бассейн)		11:00-11:30 – Подготовительная группа (бассейн)	10:50-11:00 - 2 ясельная группа (спортзал)

## 2.5. ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВАЯ ЯСЕЛЬНАЯ ГРУППА. ДЕТИ 1,5-2 ГОДА.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предметов	Прокатывание мяча в прямом направлении. Прыжки с продвижением вперед.	«Медведь и добрые зайчата»	Ходьба стайкой за педагогом	
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>					
	3-я неделя	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем	Без предметов	Прыжки на месте. Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой соберем листья в букет	
	4-я неделя	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления	Без предметов	Прыжки на месте. Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Огуречик»		

<b>ОКТАБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предметов	Прокатывание мяча в прямом направлении. - Прыжки с продвижением вперед.	«Медведь и добрые зайчата»	Ходьба стайкой за педагогом
	2-я неделя	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	С мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении. Прыжки с продвижением вперед.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение "Что я Знаю о себе"
	3-я неделя	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем	Без предметов	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Кот Васька»	Ходьба стайкой за педагогом
	4-я неделя	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем	«Мы по городу шагаем»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Найди свой дом»	«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом
<b>НОЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов, высотой 10—15 см. Всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15с).	Без предметов	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.	Подвижная игра «Автомобили».	«Автомобили едут в гараж» Ходьба друг за другом
	2-я неделя	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба. С перешагиванием предметов, высотой 10—15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15с).	С флажками	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.	«Лиса и цыплята»	Ходьба друг за другом
	3-я неделя	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	с погремушкой	«Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением	«Догони мяч»	«Мы топаем ногами»

				вперед по извилистой дорожке».		
	4-я неделя					
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба обычная, ходьба на носочках, ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.	Без предметов	Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см. Прыжки через мешочки	«Вот сидит наш пес Барбос»	Игра малой подвижности «Зимой».
	2-я неделя	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.	Без предметов	Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см. Прыжки через мешочки	«Вот сидит наш пес Барбос»	Игра малой подвижности «Зимой».
	3-я неделя	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	Без предметов	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение «Новый год»
	4-я неделя	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	Без предметов	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение «Новый год»

<b>Я Н В А Р Ь</b>	1-я неделя	Обычная ходьба, ходьба имитация. (с высоким подниманием колен).	С мячом	Подлезание под 2 дуги; Бросание мяча об пол.	«Лиса и цыплята»	Пальчиковая гимнастика «Зима»
	2-я неделя	Обычная ходьба, ходьба имитация. (с высоким подниманием колен).	Без предметов	Подлезание под 2 дуги; Бросание мяча об пол.	«Снежинки кружатся»	Пальчиковая гимнастика «Зима
	3-я неделя	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег.	Без предметов	1.Подвижная игра «Чижик». 2.Подвижная игра «Волшебная палочка». Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата».	"Лиса и зайцы"	
	4-я неделя	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ «На бабушкином дворе»	Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур- ходьба, подлезание под шнур.	«Лохматый пес»	Игра с речевым сопровождением «Наши уточки с утра» (потешка)
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	1-я неделя	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ с кубиком	Ползание по твердой и мягкой дорожкам. Подпрыгивание вверх.	«Волшебная палочка»	Игра «малой подвижности «Найди, что я покажу»
	2-я неделя	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ с мешочком	- Ползание по твердой и мягкой дорожкам. - «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Игра малой подвижности «Найди зайчонка»

	3-я неделя	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Без предметов	«Меткие стрелки»- метание в горизонтальную цель в корзину. «Салют»» (Воспитатель прокатывает мячи из корзины). Дети собирают цветные мячи в корзинки. Девочки собирают красные мячи. Мальчики - синие мячи.	«Самолеты»	«Найди свой домик»
	4-я неделя	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Без предметов	Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур - ходьба, подлезание под шнур.	«Карусели»	«Найди свой домик»
<b>МАРТ</b>	1-я неделя	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами.	с палкой	Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	«По кочкам»	Игра малой подвижности «Весенние цветочки»
	2-я неделя	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке.	Без предметов	Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	«Встали дети в круг»	Игра с речевым сопр. «Матрешки»

	3-я неделя	Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба по мягкой дорожке. Ходьба по узкой дорожке	с погремушками	Ползание по мягкой дорожке. Прыжки по извилистой дорожке с продвижением вперед.	«Карусель»	Игра малой подвижности «Гуленьки»
	4-я неделя	Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба по мягкой дорожке. Ходьба по узкой дорожке	С мячом	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке П/и «Покати клубочек и догони его» П/и «Соберем шары»	«Встали дети в круг»	Игра малой подвижности «Гуленьки»
<b>АПРЕЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба друг з другом; Ходьба с перешагиванием через предметы	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке; Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку с кубиком	«Солнышко и дождик»	«Найди лягушонка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жук отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке; Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку	«Зайцы и волк»	«Кого встретили в лесу»
	3-я неделя	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	С палкой	Прыжки в длину с места (через ручеёк) Бросок мяча (через ручеёк) одной, затем другой рукой, каждой рукой	«Птички в гнёздышках»	Ходьба в колонне по одному.
	4-я неделя	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	Без предметов	Прыжки в длину с места (через ручеёк) Бросок мяча (через ручеёк) одной, затем	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному.

				другой рукой, каждой рукой		
<b>МАЙ</b>	1-я неделя	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	с мешочками	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки из обруча в обруч.	«Найди свой цветок».	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	Без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки из обруча в обруч.	«Воробышки и кот».	. Игра малой подвижности «На окне в горшочке»
	3-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
	4-я неделя	Ходьба враспынную и бег за воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках (4- 6 м)	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем

### ВТОРАЯ ЯСЕЛЬНАЯ ГРУППА. ДЕТИ 2-3 ГОДА.

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительна я часть
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предметов	Прокатывание мяча в прямом направлении. Прыжки с продвижением вперед.	«Медведь и добрые зайчата»	Ходьба стайкой за педагогом
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
	3-я неделя	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем	Без предметов	Прыжки на месте. Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентире.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой соберем листья в букет
	4-я неделя	Ходьба за воспитателем, ходьба со сменной направления	Без предметов	Прыжки на месте. Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентире.	«Огуречик»	

<b>ОКТАБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	Без предметов	Прокатывание мяча в прямом направлении. - Прыжки с продвижением вперед.	«Медведь и добрые зайчата»	Ходьба стайкой за педагогом
	2-я неделя	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	С мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении. Прыжки с продвижением вперед.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение "Что я Знаю о себе"
	3-я неделя	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем	Без предметов	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Кот Васька»	Ходьба стайкой за педагогом
	4-я неделя	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем	Игровое упражнение «Мы по городу шагаем»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Найди свой дом»	«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом
<b>НОЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов, высотой 10—15 см. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!».	Без предметов	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.	Подвижная игра «Автомобил и ».	«Автомобили едут в гараж» Ходьба друг за другом
	2-я неделя	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов, высотой 10—15 см. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!».	С флажками	Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.	«Лиса и цыплята»	Ходьба друг за другом
	3-я неделя	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	ОРУ с погремушкой	«Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с	«Догони мяч»	Игровое упр. «Мы топаем ногами»

				продвижение м вперед по извилистой дорожке».		
	4-я неделя					
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба обычная, ходьба на носочках, ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.	Без предметов	Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15— 20 см. Прыжки через мешочки	«Вот сидит наш пес Барбос»	Игра малой подвижности «Зимой».
	2-я неделя	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.	Без предметов	Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натяну-тую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15— 20 см. Прыжки через мешочки	«Вот сидит наш пес Барбос»	Игра малой подвижности «Зимой».
	3-я неделя	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	Без предметов	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение «Новый год»
	4-я неделя	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2	Без предметов	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение «Новый год»

		раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.				
<b>Я Н В А Р Ь</b>	1-я неделя	Обычная ходьба, ходьба имитация. (с высоким подниманием колен).	С мячом	Подлезание под 2 дуги; Бросание мяча об пол.	«Лиса и цыплята»	Пальчиковая гимнастика «Зима»
	2-я неделя	Обычная ходьба, ходьба имитация. (с высоким подниманием колен).	Без предметов	Подлезание под 2 дуги; Бросание мяча об пол.	«Снежинки кружатся»	Пальчиковая гимнастика «Зима»
	3-я неделя	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег.	Без предметов	1.Подвижная игра «Чижик». 2.Подвижная игра «Волшебная палочка». Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата».	"Лиса и зайцы"	
	4-я неделя	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ «На бабушкином дворе»	Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур- ходьба, подлезание под шнур.	«Лохматый пес»	Игра с речевым сопровождением «Наши уточки с утра» (потешка)
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	1-я неделя	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ с кубиком	Ползание по твердой и мягкой дорожкам. Подпрыгивание вверх.	«Волшебная палочка»	Игра «малой подвижности «Найди, что я покажу»
	2-я неделя	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.	ОРУ с мешочком	- Ползание по твердой и мягкой дорожкам. - «Достань колокольчик»- подпрыгивание вверх.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Игра малой подвижности «Найди зайчонка»

	3-я неделя	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Без предметов	«Меткие стрелки»- метание в горизонтальную цель в корзину. «Салют»» (Воспитатель прокатывает мячи из корзины). Дети собирают цветные мячи в корзинки. Девочки собирают красные мячи. Мальчики – синие мячи.	«Самолеты»	«Найди свой домик»
	4-я неделя	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Без предметов	Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур - ходьба, подлезание под шнур.	«Карусели»	«Найди свой домик»
<b>МАРТ</b>	1-я неделя	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенным и в шахматном порядке. Бег между обручами.	с палкой	Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	«По кочкам»	Игра малой подвижности «Весенние цветочки»
	2-я неделя	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном	Без предметов	Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.	«Встали дети в круг»	Игра с речевым сопр. «Матрешки»

		порядке. Бег между обручами.				
	3-я неделя	Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба по мягкой дорожке. Ходьба по узкой дорожке	с погремушкам и	Ползание по мягкой дорожке. Прыжки и по извилистой дорожке с продвижением вперед.	«Карусель»	Игра малой подвижности «Гуленьки»
	4-я неделя	Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба по мягкой дорожке. Ходьба по узкой дорожке	С мячом	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке П/и «Покати клубочек и догони его» П/и «Соберем шары»	«Встали дети в круг»	Игра малой подвижности «Гуленьки»
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба друг з другом; Ходьба с перешагиванием через предметы	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке; Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку с кубиком	«Солнышко и дождик»	«Найди лягушонка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жук отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке; Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку	«Зайцы и волк»	«Кого встретили в лесу»
	3-я неделя	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	С палкой	Прыжки в длину с места (через ручеёк) Бросок мяча (через ручеёк) одной, затем	«Птички в гнёздышках»	Ходьба в колонне по одному.

				другой рукой, каждой рукой		
	4-я неделя	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	Без предметов	Прыжки в длину с места (через ручеёк) Бросок мяча (через ручеёк) одной, затем другой рукой, каждой рукой	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному.
<b>МАЙ</b>	1-я неделя	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	с мешочками	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки из обруча в обруч.	«Найди свой цветок».	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	Без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки из обруча в обруч.	«Воробышки и кот».	. Игра малой подвижности «На окне в горшочке»
	3-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
	4-я неделя	Ходьба врассыпную и бег за воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках (4-6 м)	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем

### МЛАДШАЯ ГРУППА. ДЕТИ 3-4 ГОДА.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Свободная ходьба за воспитателем	без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба за воспитателем
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
	3-я неделя	Ходьба и между стульями	с мячом	Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.)	«В гости к куклам»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба врассыпную Бег	без предметов	Ползание на четвереньках	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба

				Подползти под веревку (высота 40-45 см)		
О К Т Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с гантелями	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередуется с бегом	с палкой	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба врассыпную
	2-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мешочков в ящик Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег за воспитателем	Без предметов	Ползание на четвереньках между шнурами Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег за воспитателем	с мячом	Бросания мяча на дальность от груди Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
	4-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мяча на дальность от груди Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег со сменой темпа	с гантелями	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами

<b>Н О Я Б Р Ь</b>	1-я неделя	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	без предметов	Метание мешочка Прыжки в длину на двух ногах с места	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба и бег за воспитателем	с палкой	Катание мячей Перешагивание через препятствие	«Догоните меня»	Игра «Кто тише»	
	2-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	с мячом	Метание мешочков Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Догони мяч»	Спокойная ходьба	
		Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ползание на четвереньках до рейки Прыжки в длину с места	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа	
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем Ходьба по кругу, взявшись за руки	с гантелями	Метание мешочков в корзину Прыжки на двух ногах через веревку	«Солнышко и дождик»	Ходьба на носках	
		Ходьба и бег за воспитателем	с палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в ворота	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем	
	4-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба друг за другом	
		Ходьба и бег за воспитателем	С мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба со сменой темпа	
	<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	без предметов	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом

		Ходьба и бег друг за другом	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба	
	2-я неделя	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	без предметов	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба и бег между обручами	с палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал	
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках	
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем	
	4-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с гантелями	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа	
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнездышках»	Ходьба	
	<b>Я Н В А Р Ь</b>	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Катание мяча в воротца Лазание по гимнастической стенке	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному
			Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание	«Догони меня»	Ходьба, игра «Найди себе пару»

				мешочков в горизонтальную цель		
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
		Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба змейкой за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Ходьба по наклонной доске вниз Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	с гантелями	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба по кругу, держась за руки
	4-я неделя	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь.	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шагом
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба и бег колонне по одному между кубиками	без предметов	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Ползание на четвереньках дои рейки, подлезание под нее. Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»

	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом	
		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом	
	3-я неделя	Ходьба с бегом чередуются	с гантелями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по обному	
		Ходьба и бег за воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках	
	4-я неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба и бег чередуются	с гантелями	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному	
	<b>МАРТ</b>	1-я неделя	Ходьба и бег чередуются	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках

		Ходьба и бег между обручами	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
2-я неделя		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег змейкой между стульями	с палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши
3-я неделя		Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
4-я неделя		Ходьба и бег в колонне	с мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку.	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег враспынную	без предметов	Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки.	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках

<b>АПРЕЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	с гантелями	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба в колонне по одному	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Воробушки и автомобиль	Ходьба в рассыпную и парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах.	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег чередуются	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча.	«Солнышко и дождик»	Ходьба. Игра «Кто тише»
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди.	Птички в гнездышках	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем со	с гантелями	Бросание мешочков в горизонтальную цель	Птички в гнездышках	Ходьба друг за другом»

		сменой направления		Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.			
<b>МАЙ</b>	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	
		Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами	с палкой	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному	
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному	
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	С гантелями	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу	
		<b>Обследование уровня развития основных движений</b>					
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах			Ходьба в спокойном темпе
		Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	без предметов	Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки и автомобиль»		Ходьба обычным шагом и на носках

**СРЕДНЯЯ ГРУППА. ДЕТИ 4-5 ЛЕТ.**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне.	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с палкой	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове.	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
<b>ОКТАБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с гантелями	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	с мячом	Прыжки из обруча в обруч (8 шт.), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба

2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук
	Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне	без предметов	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Зайцы и волк»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба
	Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с мячом	Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м.	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»

		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с гантелями	Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур (.Высота 50 см)	«Зайцы м волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с палкой	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в	без предметов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступенях (6 М) –	«Наседка и цыплята»	Ходьба

		парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.		выпрямиться – упражнение «Стрела»		
		Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с гантелями	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба.	без предметов	Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба.	«Цветные автомобили»	Ходьба

		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с палкой	Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см).	«Светофор»	Ходьба,
2-я неделя		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт.), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с гантелями	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
3-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предметов	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	с гантелями	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
<b>ЯНВАРЬ</b>	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с палкой	Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между	с гантелями	Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50,60 см.) Подбрасывание и	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба

		шнурами. Ходьба		ловля большого мяча.		
3-я неделя		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	с мячом	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба
4-я неделя		Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба	с палкой	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба	с гантелями	«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	с палкой	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами.	с мячом	Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу 60 см.	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	без предметов	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба

		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с гантелями	«Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожке шир. 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с палкой	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобили»	
<b>МАРТ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	с гантелями	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между	без предметов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой,	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками

		большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.		перебрасывание большого мяча в парах		
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с гантелями	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
3-я неделя		Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с палкой	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»
		Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предметов	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»
4-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба	с гантелями	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба	с палкой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	без предметов	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	без предметов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки.	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием	«Перелет птиц»	Ходьба

		Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба		или перепрыгиванием		
3-я неделя		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга.	без предметов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба
4-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга.	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места	«Пастух и стадо»	Ходьба

		направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал				
<b>МАЙ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с палкой	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противоходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне

**Старшая группа. Дети 5-6 лет.**

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительна я часть
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьбы в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч	Ходьба в колонне
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

				ладонях и коленях		
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
<b>О К Т Я Б Р Ъ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег враспынную в чередовании с ходьбы в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с флажками	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег враспынную с остановкой на сигнал	с палкой	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег враспынную. Ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег враспынную. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	без предметов	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»

		пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом		большого мяча двумя руками от груди круговым замахом		
2-я неделя		Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир. 30 см. Бросок от груди рн=2,5 м	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному скату	«Ловишки»	Ходьба
3-я неделя		Ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег в рассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ведение мяча на месте, прыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур. Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Кот и мыши»	Ходьба
<b>ДЕКАБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур n=40 см Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур n= 40,50,65 см	«Мышеловка»	Ходьба

2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба враспынную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов	Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
	Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе, прыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки	«Перемени предмет»	Ходьба «Ручеек»
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождения через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке	«Перемени предмет»	Ходьба
	Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»

	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег враспынную, бег с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег враспынную, ходьба на ягодицах, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
<b>Я Н В А Р Ь</b>	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места $n=70$ см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
		Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра «Улитка». Ходьба

3-я неделя	<p>Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед</p>	с палкой	<p>Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой</p>	«Собери венки»	Ходьба, игра «С платочком»
	<p>Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба</p>	без предметов	<p>Прыжки в длину с места <math>n=70</math> см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу</p>	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	<p>Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой</p>	с флажками	<p>Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см</p>	«Чья команда быстрее к флажку»
	<p>Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах</p>	с палкой	<p>Прыжки в длину с места . Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя</p>	«Наседка и цыплята»	Ходьба

		с заданиями. Бег		руками 1,5 – 2,5 м		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с палкой	Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м	«Салки с ленточкой»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастически м шагом, в полуприседе, бег змейкой	без предметов	Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке	«Выше ноги от земли»	Ходьба
		Ходьба гимнастически м шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы	«Совушка»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары,	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»

		перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба		гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль		
		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предметов	Прыжок в высоту с разбега $n=25$ см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега, 25см, 30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель	«Воробышки и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Подлезание под шнур, $n=60$ и 40 см. Прыжок в высоту с разбега $n=30$ см., метание в движущуюся цель	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных
<b>МАРТ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание	«Не оставайся на полу»	Ходьба

		подниманием ног		по наклонной доске		
		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
2-я неделя		Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»
3-я неделя		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по-пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика

		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажками	Ползание попластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега $n=30$ см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, враспынную, бег враспынную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега $n=30$ см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»
<b>АПРЕЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур попластунски, $n=30$ см, сбивание кубиков маленькими мячами $n=3$ м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом, $n=25$ см	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три

		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
2-я неделя		Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом, ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег враспынную, бег враспынную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
3-я неделя		Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях, а	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности

				проталкивание м большого мяча головой		
		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в длину с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»
<b>МАЙ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены Бег врассыпную в чередовании с	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне

		ходьбой в колонне				
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
2-я неделя		Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
3-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками и	Прыжки в длину с места 60 и 50 см. Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>					
4-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА. ДЕТИ 6-7 ЛЕТ.**

<b>Мес яц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительна я часть</b>	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных движений</b>					
		Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз, Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	

		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом
4-я неделя		Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3 раза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким

<b>О К Т Я Б Р Ъ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег враспынную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег враспынную. «Сделай фигуру» Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
<b>Н О Я Б Р Ъ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега $n=30$ см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом.	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски.	«Медведь и пчелы»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег враспынную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба
	1-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
<b>ДЕКАБРЬ</b>						

	2-я неделя	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба	без предметов	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед Спортивным шагом .Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
<b>Я Н В А Р Ь</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	с флажками	Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу n=30 см, 50 см, лазание по гимнастической стенке с	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба

				переходом на соседний пролет		
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба	«Ловишка» с лентами	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Щапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предметов	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину.	с мячом	Прыжки на куб с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба

		Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки		гимнастическо й стенке		
	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег враспышную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательн о под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастическо й скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега	«Кот и мыши»	Ходьба
<b>МАРТ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг.	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами

	ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны		Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением		
	Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, н=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
2-я неделя	Ходьба. Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок-лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
	Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предметов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки,	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»

		со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба		длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см.		
		Ходьба в колонне, на месте, не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»
4-я неделя		Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м, -5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба

<b>АПРЕЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажками	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба, двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля, забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» n=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба, ходьба в рассыпную, двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег в рассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег в рассыпную в чередовании с ходьбой в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»

		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см. Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
<b>Обследование уровня развития основных движений</b>						
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

## **2.6. Мониторинг образовательного процесса.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- 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.

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

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.

Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Педагогическая диагностика позволяет фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализация образования,
- оптимизация работы с группой детей.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых результатов и позволяет осуществить оценку динамики достижений детей.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Особенности организации, развивающей предметно- пространственной среды**

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием  
Бассейн  
Спортивная площадка

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

Спортивный зал оборудован: Тренажеры детские- 5 шт., детская стенка гимнастическая- 2шт., доска с ребристой поверхностью, канат -1шт., маты гимнастические, мячи резиновые, мячи-массажиры, мяч-фитбол, комплект разноцветных кеглей, гимнастические палки, диск здоровья, мешочки для метания, обручи пластмассовые диаметром 50см, обручи пластмассовые диаметром 65см., скакалки детские, горка-лесенка для спортивных игр, тактильная дорожка для профилактики плоскостопия.

Бассейн оборудован: круги для купания, нарукавники, аквагантели, доски для плавания, нудлы.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

На территории расположены 6 отдельных игровых участков для дошкольных групп, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей, имеется спортивная площадка со спортивным оборудованием.

В детском саду имеется бассейн. К бассейну примыкают две раздевалки, оборудованные душевыми кабинами.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
2. «Зеленый огонек здоровья» М.Ю.Картушина.
3. Оздоровление детей в условиях детского сада. Л.В.Кочеткова.
4. Система мероприятий по оздоровлению детей. М.Н.Кузнецова.
5. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Е.Н.Вареник
6. Занятия по физкультуре в детском саду. Е.В.Сулим.
7. Физическая культура в дошкольном детстве. Н.В.Полтавцева.
8. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.А.Рунова
9. Народные игры в детском саду. Л.А.Лялина.
10. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника. К.Ю.Белая.
11. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Е.Н.Борисова.
12. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.
13. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.
14. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.
15. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа
16. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.