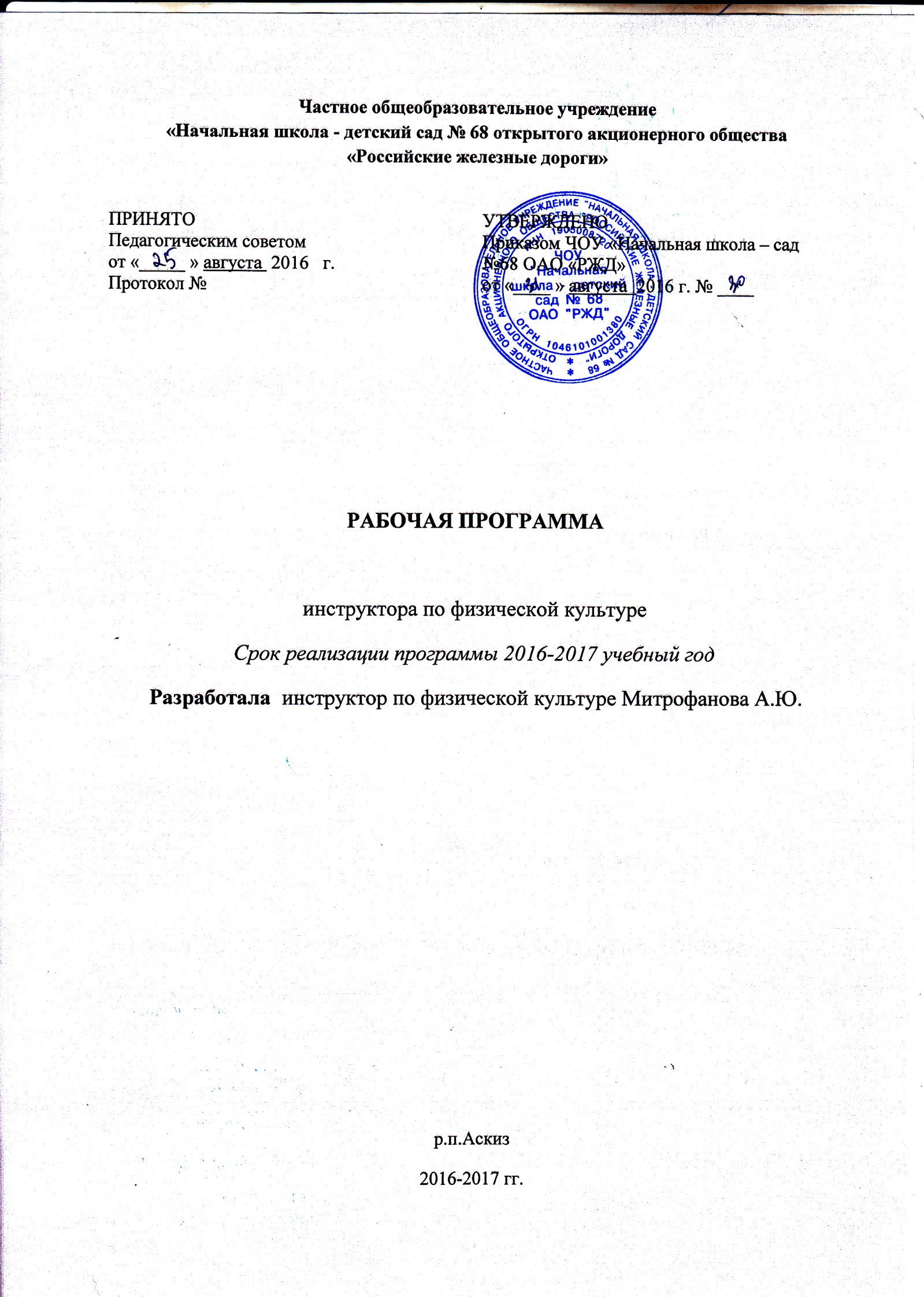
****

**Содержание**

|  |
| --- |
| **I. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ**……………………………………...…………………….…3  1.1. Пояснительная записка…………………………………………………….……….……3  1.2. Цели и задачи программы…………………………………………………….…………3  1.3.Принципы организации занятий………………….……….……………….…………..3  1.4. Методы и приемы обучения.…...……………………………..…………….…………..4  1.5.Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении…………………........................................................……….4  1.6.Планируемые результат ……………………………………………………………...…7  **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**……………………………………………………...8  2.1. Структура занятий………………………………………………………………………8  2.2. Особенности образовательной деятельности………...…….....………………………8  2.3. Формы организации образовательной области «Физическая культура»……………9  2.4. Расписание непосредственно образовательной деятельности……………………….9  2.5. Примерное комплексно-тематическое планирование…………………………….…10  2.6. Задачи НОД по Физической культуре……………………………......................…….15  **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** ……………………………….……………...….61  3.1. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды…..61  3.2. Содержание работы по физической культуре……….……………………….……...63  3.3. Мониторинг образовательного процесса…… ……………………….……..………..75  3.4. Методическая литература……………………………………………………………..76 |

**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 – уставчастного 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
* Овладение подвижными играми с правилами.
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**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, намечет 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.**

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

***Возрастные особенности психофизического развития детей первой ясельной группы (1 – 2 года)***

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей 2 лет – 4-4,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет, у малышей, кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).

На втором году жизни из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству.

На втором году жизни совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании.

Возможны несложные плясовые действия малышей парами на музыкальных занятиях.

Основными приобретениями второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы.

Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточится на спокойных занятиях. Наблюдается быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства.

Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения со взрослым.

С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни. С другой – он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим детям, помогать, если это понятно и не сложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

***Возрастные особенности психофизического развития детей второй ясельной группы (2 – 3 года)***

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

***Возрастные особенности психофизического развития детей младшей группы (от 3 до 4 лет)***

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становиться доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

***Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)***

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

***Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)***

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

**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 объему 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 объем 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 34 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. 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**

**1 Ясельная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** |
| Сентябрь | «Здравствуй детский  сад!»  «Кто работает в детском саду?»  «Давайте жить дружно!»  «Что изменилось осенью?» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Октябрь | «Осеннийурожай»  «Домашние и лесные животные и птицы осенью»  «Лесные животные  «Мебель». | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Ноябрь | «Посуда».  «Дом, в котором я живу».  «Наземный, подземный транспорт».  «Воздушный, водный транспорт». | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Декабрь | «Железная дорога».  «В декабре, в декабре все деревья в серебре…»  «Кто придет на праздник к нам?»  «СкоропраздникНовыйгод» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Январь | «Зимние традиции, праздники».  «Что изменилось зимой?»  «Зимниевидыспорта» | Создание условий развития потребности в двигательной активности. |
| Февраль | «Моя малая Родина».  «Мы защитники Родины»  «Праздникпап»  «Наша армия родная». | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических упражнений |
| Март | «Моясемья»  «Праздник мам»  «Народнаяигрушка»  «Народныепромыслы» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Апрель | «Весенняя капель».  «Красавицавесна»  «Что делают птицы и звери весной?»  «Изменения в природе» | Создание условий развития силы посредством физических упражнений |
| Май | «Деревья и кустарники».  «Мир цветов».  «День победы».  «Здравствуй, лето!» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |

**2 Ясельная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** |
| Сентябрь | «Здравствуй детский  сад!»  «Осень» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Октябрь | «Я в мире, человек» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Ноябрь | «Мой дом». | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Декабрь | «Новогодние праздники» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Январь | «Зима» | Создание условий развития потребности в двигательной активности. |
| Февраль | «Мамин день». | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических  упражнений |
|  |
| Март | «Народная игрушка». | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Апрель | «Весна». | Создание условий развития силы посредством физических упражнений |
| Май | «Лето». | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |

**Младшая группа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** |
| Сентябрь | «До свидания, лето, здравствуй, детский сад!»  « Осень» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Октябрь | «Я и моя семья»  « Мой дом, мой город» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Ноябрь | «Живой уголок»  « Мы помощники» | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Декабрь | «Транспорт»  «Зимушка хрустальная»  «Скоро, скоро Новый год»  «Новогодние сюрпризы» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Январь | «Вспомним елочку»  «Белоснежная зима, зимние забавы» | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Февраль | « У кого какие шубки»  « Покормим птиц зимой»  «Защитники Отечества. Спорт».  «Профессии» | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических упражнений |
| Март | «Мамы всякие нужны»  «Весна пришла»  «Бытовые приборы»  «Пожарная безопасность» | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических упражнений |
| Апрель | «Свойства материалов»»  «Космос»  «Деревья и кустарники»  «Здоровье нужно беречь» | Создание условий развития силы посредством физических упражнений |
| Май | «Труд взрослых»  «Никто не забыт, ничто не забыто»  «Насекомые»  «Что такое хорошо и что такое плохо?» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |

**Средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** |
| Сентябрь | «Праздник знаний»  «Осень золотая»  «Профессии села»  «Дары осени» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Октябрь | «Я расту здоровым»  «Познаю себя»  «Я и моя семья»  «Профессии моих родителей» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Ноябрь | «Родная страна»  «Символы России»  «Москва – главный город России»  «Зима спешит к нам в гости»  «День Матери» | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Декабрь | «Зимние забавы»  «Новый год спешит к нам в гости»  «В гости елка к нам пришла»  «Новый год – встали дети в хоровод» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Январь | «Приметы матушки зимы»  «Зимняя олимпиада»  «Зимняя природа» | Создание условий развития потребности в двигательной активности. |
| Февраль | «Как живут звери зимой»  «Герои нашей страны»  «Праздник 23 февраля»  «Наша Армия» | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических упражнений |
| Март | «Международный Женский День»  «Масленица»  «Береги планету»  «Международный день театров» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Апрель | «Весна, перелетные птицы»  «Космос»  «Неделя детской книги»  «Пасхальные чудеса» | Создание условий развития силы посредством физических упражнений |
| Май | «Праздник 9 Мая»  «Игры и игрушки»  «Лето» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |

**Старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** |
| Сентябрь | «Праздник знаний»  «Осень золотая»  «Профессии села»  «Дары осени» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Октябрь | «Я расту здоровым»  «Познаю себя»  «Я и моя семья»  «Профессии моих родителей» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Ноябрь | «Родная страна»  «Символы России»  «Москва – главный город России»  «Зима спешит к нам в гости»  «День Матери» | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Декабрь | «Зимние забавы»  «Новый год спешит к нам в гости»  «В гости елка к нам пришла»  «Новый год – встали дети в хоровод» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Январь | «Приметы матушки зимы»  «Зимняя олимпиада»  «Зимняя природа» | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Февраль | «Как живут звери зимой»  «Герои нашей страны»  «Праздник 23 февраля»  «Наша Армия» | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических упражнений |
| Март | «Международный Женский День»  «Масленица»  «Береги планету»  «Международный день театров» | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических упражнений |
| Апрель | «Весна, перелетные птицы»  «Космос»  «Неделя детской книги»  «Пасхальные чудеса» | Создание условий развития силы посредством физических упражнений |
| Май | «Праздник 9 Мая»  «Игры и игрушки»  «Лето» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** |
| Сентябрь | «День знаний»  «До свидания лето, здравствуй  осень»  «Я и моя улица»  «Осенние дары природы» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Октябрь | «Моя страна»  «Братья наши меньшие»  «Труд взрослых»  «Куда улетают птицы?» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |
| Ноябрь | «День народного единства»  «Путешествие вокруг света»  «Как звери готовятся к зиме»  «Моя семья» | Создание условий развития потребности в двигательной активности и интерес к физическим упражнениям |
| Декабрь | «Здравствуй, гостья Зима»  «Лесные жители»  «Транспорт»  «Здравствуй, Новый Год!» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Январь | «Вода – источник жизни»  «Зимние игры и забавы»  «Я расту здоровым» | Создание условий развития потребности в двигательной активности. |
| Февраль | «Животный мир поляр-ных районов и жарких стран»  «Зеленые друзья на подокон нике"  «Как на масленой недели»  «Наша армия сильна» | Создание условий развития быстроты  реакции посредством физических упражнений |
| Март | «Мамин день»  «Внимание, дорога»  «Весенняя капель»  «Книжкина неделя» | Создание условий развития координации посредством физических упражнений |
| Апрель | «Посуда»  «Космос далекий и близкий»  «Морские обитатели»  «Моя планета - Земля» | Создание условий развития силы посредством физических упражнений |
| Май | «Великий День Победы»  «ПДД»  «Библиотека»  «До свиданья детский сад» | Выявление уровня физической подготовленности воспитанников |

**2.6. ЗАДАЧИ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Первая ясельная группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи занятий**  **1-й недели** | | **Задачи занятий**  **2-й недели** | **Задачи занятий**  **3-й недели** | **Задачи занятий**  **4-й недели** |
| **Сентябрь** | **Задачи** | **Занятие 1** | **Занятие 4** | **Занятие 7** | **Занятие 10** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Занятие 2** | **Занятие 5** | **Занятие 8** | **Занятие 11** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Занятие 3** | **Занятие 6** | **Занятие 9** | **Занятие 12** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Октябрь** | **Задачи** | **Занятие 13** | **Занятие 16** | **Занятие 19** | **Занятие 22** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Занятие 14** | **Занятие 17** | **Занятие 20** | **Занятие 23** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Занятие 15** | **Занятие 18** | **Занятие 21** | **Занятие 24** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Ноябрь** | **Задачи** | **Занятие 25** | **Занятие 28** | **Занятие 31** | **Занятие 34** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Занятие 26** | **Занятие 29** | **Занятие 32** | **Занятие 35** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Занятие 27** | **Занятие 30** | **Занятие 33** | **Занятие 36** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Декабрь** | **Задачи** | **Занятие 37** | **Занятие 40** | **Занятие 43** | **Занятие 46** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Занятие 38** | **Занятие 41** | **Занятие 44** | **Занятие 47** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Занятие 39** | **Занятие 42** | **Занятие 45** | **Занятие 48** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Январь** | **Задачи** | **Занятие 49** | **Занятие 52** | **Занятие 55** | **Занятие 58** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 50** | **Занятие 53** | **Занятие 56** | **Занятие 59** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 51** | **Занятие 54** | **Занятие 57** | **Занятие 60** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Февраль** | **Задачи** | **Занятие 61** | **Занятие 64** | **Занятие 67** | **Занятие 70** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Занятие 62** | **Занятие 65** | **Занятие 68** | **Занятие 71** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Занятие 63** | **Занятие 66** | **Занятие 69** | **Занятие 72** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Март** | **Задачи** | **Занятие 73** | **Занятие 76** | **Занятие 79** | **Занятие 82** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 74** | **Занятие 77** | **Занятие 80** | **Занятие 83** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 75** | **Занятие 78** | **Занятие 81** | **Занятие 84** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Апрель** | **Задачи** | **Занятие 85** | **Занятие 88** | **Занятие 91** | **Занятие 94** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 86** | **Занятие 89** | **Занятие 92** | **Занятие 95** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 87** | **Занятие 90** | **Занятие 93** | **Занятие 96** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Май** | **Задачи** | **Занятие 97** | **Занятие 100** | **Занятие 103** | **Занятие 106** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |
| **Занятие 98** | **Занятие 101** | **Занятие 104** | **Занятие 107** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |
| **Занятие 99** | **Занятие 102** | **Занятие 105** | **Занятие 108** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |

**Вторая ясельная группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи занятий**  **1-й недели** | | **Задачи занятий**  **2-й недели** | **Задачи занятий**  **3-й недели** | **Задачи занятий**  **4-й недели** |
| **Сентябрь** | **Задачи** | **Занятие 1** | **Занятие 4** | **Занятие 7** | **Занятие 10** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Занятие 2** | **Занятие 5** | **Занятие 8** | **Занятие 11** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Занятие 3** | **Занятие 6** | **Занятие 9** | **Занятие 12** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Октябрь** | **Задачи** | **Занятие 13** | **Занятие 16** | **Занятие 19** | **Занятие 22** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Занятие 14** | **Занятие 17** | **Занятие 20** | **Занятие 23** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Занятие 15** | **Занятие 18** | **Занятие 21** | **Занятие 24** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Ноябрь** | **Задачи** | **Занятие 25** | **Занятие 28** | **Занятие 31** | **Занятие 34** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Занятие 26** | **Занятие 29** | **Занятие 32** | **Занятие 35** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Занятие 27** | **Занятие 30** | **Занятие 33** | **Занятие 36** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Декабрь** | **Задачи** | **Занятие 37** | **Занятие 40** | **Занятие 43** | **Занятие 46** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Занятие 38** | **Занятие 41** | **Занятие 44** | **Занятие 47** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Занятие 39** | **Занятие 42** | **Занятие 45** | **Занятие 48** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Январь** | **Задачи** | **Занятие 49** | **Занятие 52** | **Занятие 55** | **Занятие 58** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 50** | **Занятие 53** | **Занятие 56** | **Занятие 59** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 51** | **Занятие 54** | **Занятие 57** | **Занятие 60** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Февраль** | **Задачи** | **Занятие 61** | **Занятие 64** | **Занятие 67** | **Занятие 70** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Занятие 62** | **Занятие 65** | **Занятие 68** | **Занятие 71** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Занятие 63** | **Занятие 66** | **Занятие 69** | **Занятие 72** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Март** | **Задачи** | **Занятие 73** | **Занятие 76** | **Занятие 79** | **Занятие 82** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 74** | **Занятие 77** | **Занятие 80** | **Занятие 83** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 75** | **Занятие 78** | **Занятие 81** | **Занятие 84** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Апрель** | **Задачи** | **Занятие 85** | **Занятие 88** | **Занятие 91** | **Занятие 94** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 86** | **Занятие 89** | **Занятие 92** | **Занятие 95** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 87** | **Занятие 90** | **Занятие 93** | **Занятие 96** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Май** | **Задачи** | **Занятие 97** | **Занятие 100** | **Занятие 103** | **Занятие 106** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |
| **Занятие 98** | **Занятие 101** | **Занятие 104** | **Занятие 107** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |
| **Занятие 99** | **Занятие 102** | **Занятие 105** | **Занятие 108** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |

**Младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи занятий**  **1-й недели** | | **Задачи занятий**  **2-й недели** | **Задачи занятий**  **3-й недели** | **Задачи занятий**  **4-й недели** |
| **Сентябрь** | **Задачи** | **Занятие 1** | **Занятие 4** | **Занятие 7** | **Занятие 10** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Занятие 2** | **Занятие 5** | **Занятие 8** | **Занятие 11** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Занятие 3** | **Занятие 6** | **Занятие 9** | **Занятие 12** |
| 1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  2. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.  2. Прыжках на двух ногах на месте. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 1. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.  2. Группироваться при лазании под шнур. |
| **Октябрь** | **Задачи** | **Занятие 13** | **Занятие 16** | **Занятие 19** | **Занятие 22** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Занятие 14** | **Занятие 17** | **Занятие 20** | **Занятие 23** |
| 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.  2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу.  2. Упражнять в ползании.  3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Занятие 15** | **Занятие 18** | **Занятие 21** | **Занятие 24** |
| 1. Учить входить в воду не боясь.  2. Продолжить знакомство со свойствами воды.  3. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. | 1. Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду. | 1. Учить выполнять энергичные прыжки.  2. Упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика.  3. Точно выполнять указания воспитателя.  4. Воспитывать желание заниматься. | 1. учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями.  2. закреплять умение свободно передвигаться по воде.  3. закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга. |
| **Ноябрь** | **Задачи** | **Занятие 25** | **Занятие 28** | **Занятие 31** | **Занятие 34** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Занятие 26** | **Занятие 29** | **Занятие 32** | **Занятие 35** |
| 1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  3. упражнять в ползании. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.  3. Упражнять в равновесии. |
| **Занятие 27** | **Занятие 30** | **Занятие 33** | **Занятие 36** |
| 1. Продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица.  2. Воспитывать самостоятельность. | 1. Учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично.  2. Закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей. | 1. Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении.  2. Воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать. | 1. Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога.  2. Воспитывать организованность. |
| **Декабрь** | **Задачи** | **Занятие 37** | **Занятие 40** | **Занятие 43** | **Занятие 46** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Занятие 38** | **Занятие 41** | **Занятие 44** | **Занятие 47** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Занятие 39** | **Занятие 42** | **Занятие 45** | **Занятие 48** |
| 1. Учить погружаться в воду до подбородка.  2. Показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь. | 1. Учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках.  2. Учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя. | 1. Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками.  2. Обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде. | 1. продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении.  2. Учить не бояться воды. |
| **Январь** | **Задачи** | **Занятие 49** | **Занятие 52** | **Занятие 55** | **Занятие 58** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 50** | **Занятие 53** | **Занятие 56** | **Занятие 59** |
| 1. Повторить ходьбу с выполнением задания.  2. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов.  2. Развивать ловкость при катании мяча друг другу.  3. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 51** | **Занятие 54** | **Занятие 57** | **Занятие 60** |
| 1. Закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду.  2. Играть, свободно двигаясь в воде. | 1. Учить детей делать выдох в воду.  2. Упражнять в естественных движениях в воде.  3. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. | 1. продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой.  2. закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия. | 1. Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду.  2. Закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой.  3. Учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.  4. Воспитывать смелость. |
| **Февраль** | **Задачи** | **Занятие 61** | **Занятие 64** | **Занятие 67** | **Занятие 70** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Занятие 62** | **Занятие 65** | **Занятие 68** | **Занятие 71** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.  2. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.  3. Повторить прыжки с продвижением вперед. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.  2. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  3. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  2. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.  3. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.  3. Повторить упражнение в равновесии. |
| **Занятие 63** | **Занятие 66** | **Занятие 69** | **Занятие 72** |
| 1. Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками.  2. Воспитывать самостоятельность. | 1. Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу.  2. Воспитывать дисциплинированность. | 1. Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду.  2. Воспитывать смелость. | 1. Учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками.  2. Воспитывать чувство уверенности на воде. |
| **Март** | **Задачи** | **Занятие 73** | **Занятие 76** | **Занятие 79** | **Занятие 82** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 74** | **Занятие 77** | **Занятие 80** | **Занятие 83** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.  3. Повторить прыжки между предметами. | 1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  2. Разучить прыжки в длину с места.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча. | 1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.  3. Упражнять в ползании на повышенной опоре. | 1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.  2. Повторить упражнения в ползании.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 75** | **Занятие 78** | **Занятие 81** | **Занятие 84** |
| 1. Продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка.  2. Воспитывать уверенность в своих силах, решительность. | 1. Учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды.  2. Продолжать учить делать выдох в воду.  3. Воспитывать выносливость. | 1. Учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за рукию  2. Продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох.  3. Воспитывать выносливость. | 1. Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения.  2. Воспитывать волевые качества. |
| **Апрель** | **Задачи** | **Занятие 85** | **Занятие 88** | **Занятие 91** | **Занятие 94** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 86** | **Занятие 89** | **Занятие 92** | **Занятие 95** |
| 1. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.  2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  3. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание между предметами.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 87** | **Занятие 90** | **Занятие 93** | **Занятие 96** |
| 1. Учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки.  2. Приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей. | 1. Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками.  2. Воспитывать смелость. | 1. Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение. | 1. Продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками.  2. Энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. |
| **Май** | **Задачи** | **Занятие 97** | **Занятие 100** | **Занятие 103** | **Занятие 106** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |
| **Занятие 98** | **Занятие 101** | **Занятие 104** | **Занятие 107** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |
| **Занятие 99** | **Занятие 102** | **Занятие 105** | **Занятие 108** |
| 1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.  2. Повторить задание в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.  3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. | 1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его.  3. Ползание по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в лазании по наклонной лесенке.  3. Повторить задание в равновесии. |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи занятий**  **1-й недели** | | **Задачи занятий**  **2-й недели** | **Задачи занятий**  **3-й недели** | **Задачи занятий**  **4-й недели** |
| **Сентябрь** | **Задачи** | **Занятие 1** | **Занятие 4** | **Занятие 7** | **Занятие 10** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.  2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.  3.Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную.  2. Упражнять в умении действовать по сигналу.  3. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.  2. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прокатывании мяча.  3. Упражнять лазанье под шнур. |
| **Занятие 2** | **Занятие 5** | **Занятие 8** | **Занятие 11** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.  2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.  3.Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.  2. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках.  2. Учить катать обруч друг другу  3. Упражнять в прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прокатывании мяча.  3. Упражнять лазанье под шнур. |
| **Занятие 3** | **Занятие 6** | **Занятие 9** | **Занятие 12** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.  2. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.  3.Уупражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.  2. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках.  2. Учить катать обруч друг другу  3. Упражнять в прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.  2. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. |
| **Октябрь** | **Задачи** | **Занятие 13** | **Занятие 16** | **Занятие 19** | **Занятие 22** |
| 1. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки.  2. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.  3. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | 1. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.  2. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | 1. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 14** | **Занятие 17** | **Занятие 20** | **Занятие 23** |
| 1. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.  2. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.  2. Упражнять в прыжках. | 1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  2. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | 1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.  3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. |
| **Занятие 15** | **Занятие 18** | **Занятие 21** | **Занятие 24** |
| 1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень).  2. Учить отрывать ноги ото дна бассейна.  3. Делать выдох в воду.  4. Воспитывать выдержку. | 1. Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки.  2. Продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду.  3. Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд.  4. Воспитывать смелость. | 1. Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох.  2. Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками.  3. Воспитывать самостоятельность, смелость. | 1. Учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей.  2. Воспитывать умение выполнять правила: помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения. |
| **Ноябрь** | **Задачи** | **Занятие 25** | **Занятие 28** | **Занятие 31** | **Занятие 34** |
| 1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.  3. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | 1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.  2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении  3. Упражнять в лазанье под дугу. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке.  2. Упражнять в прокатывании обручей.  3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. | 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную.  2. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 26** | **Занятие 29** | **Занятие 32** | **Занятие 35** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках.  2. Закреплять умение действовать по сигналу. | 1. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.  2. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении  3. Упражнять в лазанье под дугу. | 1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную.  2. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола.  3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 1. Повторить ходьбу и бег колонной по одному.  2. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. |
| **Занятие 27** | **Занятие 30** | **Занятие 33** | **Занятие 36** |
| 1. Продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду.  2. Закреплять умение энергично выполнять движения.  3. Воспитывать смелость. | 1. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку.  2. Упражнять в правильном выдохе в воду.  3. Использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков.  4. Воспитывать дисциплинированность. | 1. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль».  2. Закреплять умение делать выдох в воду.  3. Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой.  4. воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием. | 1. Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами.  2. Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно. |
| **Декабрь** | **Задачи** | **Занятие 37** | **Занятие 40** | **Занятие 43** | **Занятие 46** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами  2. Упражнять в прыжках на двух ногах.  3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках.  2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  3. Упражнять в прокатывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.  2. Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.  3. Повторить ползание на четвереньках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.  3. Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |
| **Занятие 38** | **Занятие 41** | **Занятие 44** | **Занятие 47** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения.  2. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами.  3. Упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры  4. Повторить упражнение в прыжках. | 1. Повторить ходьбу с выполнением заданий.  2. Бег с перешагиванием.  3. Упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | 1. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их.  2. Упражнять в прыжках и беге с ускорением. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.  2. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.  3. Упражнять в прыжках. |
| **Занятие 39** | **Занятие 42** | **Занятие 45** | **Занятие 48** |
| 1. Закреплять умение детей делать правильный выдох в воду.  2. Обращать внимание на качественное выполнение упражнений.  3. Развивать внимание.  4. Воспитывать смелость. | 1. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело.  2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой.  3. Упражнять в правильном дыхании.  4. Воспитывать смелость. | 1. Продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя. | 1. Учить детей делать полный выдох после погружения в воду.  2. Выполнять упражнения в ускоренном темпе.  3. Воспитывать выносливость. |
| **Январь** | **Задачи** | **Занятие 49** | **Занятие 52** | **Занятие 55** | **Занятие 58** |
| 1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  3. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте.  2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  3. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге.  2. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.  3. Повторить упражнение в равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего.  2. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |
| **Занятие 50** | **Занятие 53** | **Занятие 56** | **Занятие 59** |
| 1. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега.  2. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному.  2. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.  3. Повторить ползание на четвереньках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.  2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.  3. Повторить упражнения в прыжках. | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| **Занятие 51** | **Занятие 54** | **Занятие 57** | **Занятие 60** |
| 1. Продолжать учить задерживать дыхание на 4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд.  2. Выполнять упражнения на погружение, стоя в круге.  3. Воспитывать уверенность на воде.  4. Развивать силу мышц. | 1. Отрабатывать движения прямыми ногами.  2. Продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их.  3. Учить свободно лежать на воде.  4. Воспитывать смелость, настойчивость. | 1. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль».  2. Закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения.  3. Воспитывать смелость, настойчивость. | 1. Учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень.  2. Тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд.  3. Развивать силу мышц.  4. Воспитывать смелость. |
| **Февраль** | **Задачи** | **Занятие 61** | **Занятие 64** | **Занятие 67** | **Занятие 70** |
| 1. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия.  2. Упражнять в метании снежков на дальность. | 1. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия.  2. Упражнять в метании снежков на дальность. | 1. Повторить метание снежков в цель.  2. Повторить игровые задания на санках. | 1. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. |
| **Занятие 62** | **Занятие 65** | **Занятие 68** | **Занятие 71** |
| 1. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.  2. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.  3. Закреплять умение правильно подлезать под шнур. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами  2. Упражнять в равновесии.  3. повторить задание в прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя.  2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.  3. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами.  2. Упражнять в ловле мяча двумя руками.  3. Закреплять навык ползания на четвереньках. |
| **Занятие 63** | **Занятие 66** | **Занятие 69** | **Занятие 72** |
| 1. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду.  2. Продолжать учить садиться на дно без опоры.  3. Воспитывать смелость. | 1. Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду.  2. Тренировать в выполнении упражнений на дыхание. | 1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками.  2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет.  3. Воспитывать смелость. | 1. Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично.  2. Воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде. |
| **Март** | **Задачи** | **Занятие 73** | **Занятие 76** | **Занятие 79** | **Занятие 82** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.  2. Повторить ползание в прямом направлении.  3. прыжки между предметами. | 1. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.  2. Упражнять в беге.  3. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | 1. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками.  2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения.  3. Упражнять в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | 1. Упражнять детей в беге на выносливость.  2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами.  3. Упражнять в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). |
| **Занятие 74** | **Занятие 77** | **Занятие 80** | **Занятие 83** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную.  2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя.  2. Упражнять в прыжках в длину с места.  3. Упражнять в бросании мячей через сетку.  4. Повторить ходьбу и бег врассыпную. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Ходьбе и беге с выполнением задания.  3. Повторить прокатывание мяча между предметами.  4. Упражнять в ползании на животе по скамейке. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи».  3. Упражнения в равновесии и прыжках. |
| **Занятие 75** | **Занятие 78** | **Занятие 81** | **Занятие 84** |
| 1. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело.  2. Упражнять в правильном вдохе-выдохе.  3. Воспитывать дисциплинированность. | 1. Продолжать учить ложиться на воду.  2. Отрабатывать выдох под водой.  3. Воспитывать организованность. | 1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину.  2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди.  3. Воспитывать смелость. | 1. Продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде.  2. Учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду.  3. Воспитывать уверенность в своих силах. |
| **Апрель** | **Задачи** | **Занятие 85** | **Занятие 88** | **Занятие 91** | **Занятие 94** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом.  2. повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне.  2. Упражнять в прокатывании обручей.  3. повторить упражнения с мячами. | 1. Повторить ходьбу и бег по кругу.  2. Упражнения в прыжках и подлезании.  3. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя.  2. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. |
| **Занятие 86** | **Занятие 89** | **Занятие 92** | **Занятие 95** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.  2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  3. Повторить задания в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.  2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  3. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.  4. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.  3. Повторить ползание на четвереньках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.  2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| **Занятие 87** | **Занятие 90** | **Занятие 93** | **Занятие 96** |
| 1. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду.  2. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад.  3. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели. | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги.  2. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно. | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду.  2. Воспитывать смелость, решительность. | 1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды.  2. Воспитывать желание добиваться поставленной цели. |
| **Май** | **Задачи** | **Занятие 97** | **Занятие 100** | **Занятие 103** | **Занятие 106** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами  2. Упражнять в равновесии.  3. Упражнять в перебрасывании мяча. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками.  2. Повторить игровые упражнения с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в ходьбе и бегу по кругу.  3. Повторить задания с бегом и прыжками. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами.  2. Закреплять прыжки через короткую скакалку.  3. Закреплять умение перестраиваться по ходу движения. |
| **Занятие 98** | **Занятие 101** | **Занятие 104** | **Занятие 107** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе парами.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  3. Повторить прыжки в длину с места. | 1. Повторить ходьбу со сменой ведущего.  2. Упражнять в прыжках в длину с места.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.  2. Упражнять в беге врассыпную.  3. Упражнять в ползании по скамейке.  4. Повторить метание в вертикальную цель. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |
| **Занятие 99** | **Занятие 102** | **Занятие 105** | **Занятие 108** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе парами.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  3. Повторить прыжки в длину с места. | 1. Повторить ходьбу со сменой ведущего.  2. Упражнять в прыжках в длину с места.  3. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.  2. Упражнять в беге врассыпную.  3. Упражнять в ползании по скамейке.  4. Повторить метание в вертикальную цель. | 1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи занятий**  **1-й недели** | | **Задачи занятий**  **2-й недели** | **Задачи занятий**  **3-й недели** | **Задачи занятий**  **4-й недели** |
| **Сентябрь** | **Задачи** | **Занятие 1** | **Занятие 4** | **Занятие 7** | **Занятие 10** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.  2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.  3. Упражнять в перебрасывании мяча. | 1. Упражнять в построении в колонну по одному.  2. Упражнять в равновесии и прыжках. | 1. Бег до 1,5 мин.  2. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту). | 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.  2. Упражнятьв непрерывном беге до 1 мин.  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. |
| **Занятие 2** | **Занятие 5** | **Занятие 8** | **Занятие 11** |
| 1. Упражнять в беге врассыпную.  2. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед. | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами.  2. Учить ходьбе на носках.  3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы.  3. Повторить упражнения в прыжках. | 1. Разучить подбрасывание мяча вверх.  2. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. |
| **Занятие 3** | **Занятие 6** | **Занятие 9** | **Занятие 12** |
| 1. Упражнять в беге врассыпную.  2. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед. | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами.  2. Учить ходьбе на носках.  3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы.  3. Повторить упражнения в прыжках. | 1. Разучить подбрасывание мяча вверх.  2. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. |
| **Октябрь** | **Задачи** | **Занятие 13** | **Занятие 16** | **Занятие 19** | **Занятие 22** |
| 1. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой).  2. Разучить игровые упражнения с прыжками.  3. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость. | 1. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному  2. Упражнять в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  3. Упражнять в прыжках. | 1. Учить детей перестроению в колонну по два.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин.  3. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.  4. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | 1. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.  2. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски.  3. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. |
| **Занятие 14** | **Занятие 17** | **Занятие 20** | **Занятие 23** |
| 1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.  2. Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | 1. Учить детей перестроению в колонну по два.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин.  3. учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.  4. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | 1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.  2. Непрерывный бег до 1,5 мин.  3. Учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.  4. Вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); | 1. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин.  2. Разучить игровые упражнения с мячом.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |
| **Занятие 15** | **Занятие 18** | **Занятие 21** | **Занятие 24** |
| 1. Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело.  2. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду.  3. Воспитывать смелость. | 1. Учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной.  2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно.  3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду.  4. Воспитывать смелость, целеустремлённость. | 1. Обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё.  2. Ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль».  3. Смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле» Кроль».  4. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета.  5. Воспитывать смелость. | 1. Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать.  2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом.  3. Воспитывать решительность. |
| **Ноябрь** | **Задачи** | **Занятие 25** | **Занятие 28** | **Занятие 31** | **Занятие 34** |
| 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.  3. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | 1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами).  2. Повторить пролезание в обруч боком.  3. Упражнять в равновесии и прыжках. | 1. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами.  2. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед  3. Упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | 1. Упражнять в медленном непрерывном беге.  2. Упражнять перебрасывании мяча в шеренгах.  3. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. |
| **Занятие 26** | **Занятие 29** | **Занятие 32** | **Занятие 35** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия.  2. Непрерывный бег до 2 мин.  3. Учить игре в бадминтон.  4. Упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу. | 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен.  2. Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке.  3. Развивать ловкость и координацию движений. | 1. Повторить бег с перешагиванием через предметы.  2. Развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом.  3. Упражнять в беге и равновесии. | 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в подлезании под шнур боком.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| **Занятие 27** | **Занятие 30** | **Занятие 33** | **Занятие 36** |
| 1. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета.  2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине.  3. Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок».  4. Воспитывать смелость. | 1. Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх.  2. Закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей.  3. Воспитывать смелость, дисциплинированность. | 1. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд.  2. Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски.  3. Вызывать желание научиться плавать. | 1. Учить прыгать в воду с небольшой высоты.  2. Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища.  3. Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль».  4. Упражнять в выполнении выдоха в воду.  5. Воспитывать смелость, организованность. |
| **Декабрь** | **Задачи** | **Занятие 37** | **Занятие 40** | **Занятие 43** | **Занятие 46** |
| 1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга.  2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.  3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | 1. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.  2. Упражнять в метании снежков на дальность. | 1. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.  2. Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.  2. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. |
| **Занятие 38** | **Занятие 41** | **Занятие 44** | **Занятие 47** |
| 1. Упражнять в беге между предметами, не задевая их.  2. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.  2. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. | 1. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель. | 1. Упражнять в прыжках на двух ногах.  2. Повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков до цели. |
| **Занятие 39** | **Занятие 42** | **Занятие 45** | **Занятие 48** |
| 1. Учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты.  2. Продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками.  3. Воспитывать смелость, решительность. | 1. Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками.  2. Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине.  3. Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений. | 1. Обучать детей скольжению на спине.  2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль».  3. Воспитывать настойчивость. | 1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине.  2. Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине.  3. Воспитывать смелость, настойчивость. |
| **Январь** | **Задачи** | **Занятие 49** | **Занятие 52** | **Занятие 55** | **Занятие 58** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.  2. Упражнять в беге врассыпную.  3. Учить влезать на гимнастическую стенку.  4. Упражнять в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Разучить прыжок в длину с места.  3. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | 1. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур.  2. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке.  4. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.  2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  3. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места.  4. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. |
| **Занятие 50** | **Занятие 53** | **Занятие 56** | **Занятие 59** |
| 1. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их.  2. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.  3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу.  4. Забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами.  2. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу.  3. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1,5 мин.  3. Продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.  4. Упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Учить метанию мешочков в вертикальную цель.  3. Упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. |
| **Занятие 51** | **Занятие 54** | **Занятие 57** | **Занятие 60** |
| 1. совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук.  2. обучать скользить с вращением туловища.  3. закреплять умение делать выдох в воду.  4. воспитывать смелость, решительность. | 1. Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль».  2. Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом.  3. Воспитывать настойчивость. | 1. Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища.  2. Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине.  3. Воспитывать выносливость. | 1. Обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль».  2. Совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой.  3. Воспитывать смелость. |
| **Февраль** | **Задачи** | **Занятие 61** | **Занятие 64** | **Занятие 67** | **Занятие 70** |
| 1. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  2. Бросание снежков на дальность и в цель. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку.  3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную.  2. Разучить прыжок в высоту с разбега.  3. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | 1. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами.  2. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях.  3. Упражнять в равновесии и прыжках. |
| **Занятие 62** | **Занятие 65** | **Занятие 68** | **Занятие 71** |
| 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.  2. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  3. Упражнять в ведении мяча. | 1. Повторить игровые упражнения с бегом.  2. Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. | 1. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой.  2. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. |
| **Занятие 63** | **Занятие 66** | **Занятие 69** | **Занятие 72** |
| 1. обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд.  2. закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё. | 1. Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд.  2. Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль».  3. Совершенствовать умение делать выдох в воду.  4. Воспитывать смелость, решительность. | 1. Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами.  2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди.  3. Воспитывать настойчивость. | 1. Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль».  2. Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища.  3. Воспитывать смелость. |
| **Март** | **Задачи** | **Занятие 73** | **Занятие 76** | **Занятие 79** | **Занятие 82** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно.  2. Закреплять умение в метании в горизонтальную цель.  3. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в беге врассыпную.  3. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель.  4. Упражнять в ползании и равновесии. | 1. Продолжать учить детей бегу на скорость.  2. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. |
| **Занятие 74** | **Занятие 77** | **Занятие 80** | **Занятие 83** |
| 1. Упражнять детей в беге на скорость.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | 1. Упражнять детей в прерывном беге.  2. Упражнять в прокатывании обруча.  3. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1. Повторить с детьми бег на скорость.  2. Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону.  2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. |
| **Занятие 75** | **Занятие 78** | **Занятие 81** | **Занятие 84** |
| 1. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды.  2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.  3. Воспитывать решительность, упорство в достижении цели. | 1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды.  2. Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине.  3. Воспитывать смелость. | 1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость.  2. Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине.  3. Воспитывать смелость и настойчивость. | 1. Совершенствовать навык скольжения по воде.  2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди.  3. Воспитывать решительность. |
| **Апрель** | **Задачи** | **Занятие 85** | **Занятие 88** | **Занятие 91** | **Занятие 94** |
| 1. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1,5 мин.  3. Повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | 1. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин.  2. Упражнять в прокатывании плоских обручей.  3. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | 1. Упражнять в беге на скорость.  2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин.  2. Упражнять ходьбе с перешагиванием через скакалки.  3. Упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие. |
| **Занятие 86** | **Занятие 89** | **Занятие 92** | **Занятие 95** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.  2. Разучить прыжок в длину с разбега.  3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их.  2. Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя.  3. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения.  2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе.  3. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. | 1. Упражнять в беге между предметами.  2. Повторить игровые упражнения с мячом. |
| **Занятие 87** | **Занятие 90** | **Занятие 93** | **Занятие 96** |
| 1. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде.  2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.  3. Воспитывать смелость. | 1. Совершенствовать навык скольжения по воде.  2. Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде.  3. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду.  4. Воспитывать смелость, решительность. | 1. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде.  2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.  3. Воспитывать смелость. | 1. Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами.  2. Продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль».  3. Воспитывать настойчивость.  4. Вызывать желание научиться плавать. |
| **Май** | **Задачи** | **Занятие 97** | **Занятие 100** | **Занятие 103** | **Занятие 106** |
| 1. Упражнять детей в беге на скорость.  2. Повторить прыжки в высоту с разбега.  3. Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль.  4. Упражнять в подлезании под шнур. | 1. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному.  2. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом. | 1. Повторить бег на скорость шеренгами.  2. Упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону.  2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку. |
| **Занятие 98** | **Занятие 101** | **Занятие 104** | **Занятие 107** |
| 1. Упражнять в ходьбе по бревну.  2.повторить игровые упражнения с мячом. | 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, мячом. | 1. Упражнять в беге на скорость.  2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1. Упражнять в беге между предметами.  2. Повторить игровые упражнения с мячом. |
| **Занятие 99** | **Занятие 102** | **Занятие 105** | **Занятие 108** |
| 1. Упражнять в ходьбе по бревну.  2.повторить игровые упражнения с мячом. | 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, мячом. | 1. Упражнять в беге на скорость.  2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1. Упражнять в беге между предметами.  2. Повторить игровые упражнения с мячом. |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи занятий**  **1-й недели** | | **Задачи занятий**  **2-й недели** | **Задачи занятий**  **3-й недели** | **Задачи занятий**  **4-й недели** |
| **Сентябрь** | **Задачи** | **Занятие 1** | **Занятие 4** | **Занятие 7** | **Занятие 10** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному.  2. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.  3. Упражнять в перебрасывании мяча. | 1. Упражнять в построении в колонну по одному.  2. Упражнять в равновесии и прыжках. | 1. Бег до 1,5 мин.  2. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту). | 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин.  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. |
| **Занятие 2** | **Занятие 5** | **Занятие 8** | **Занятие 11** |
| 1. Упражнять в беге врассыпную.  2. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед. | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами.  2. Учить ходьбе на носках.  3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы.  3. Повторить упражнения в прыжках. | 1. Разучить подбрасывание мяча вверх.  2. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. |
| **Занятие 3** | **Занятие 6** | **Занятие 9** | **Занятие 12** |
| 1. Упражнять в беге врассыпную.  2. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед. | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами.  2. Учить ходьбе на носках.  3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | 1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы.  3. Повторить упражнения в прыжках. | 1. Разучить подбрасывание мяча вверх.  2. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. |
| **Октябрь** | **Задачи** | **Занятие 13** | **Занятие 16** | **Занятие 19** | **Занятие 22** |
| 1. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой).  2. Разучить игровые упражнения с прыжками.  3. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость. | 1. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному  2. Упражнять в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  3. Упражнять в прыжках. | 1. Учить детей перестроению в колонну по два.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин.  3. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.  4. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | 1. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному.  2. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски.  3. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. |
| **Занятие 14** | **Занятие 17** | **Занятие 20** | **Занятие 23** |
| 1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.  2. Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | 1. Учить детей перестроению в колонну по два.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин.  3. учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке.  4. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | 1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.  2. Непрерывный бег до 1,5 мин.  3. Учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.  4. Вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); | 1. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин.  2. Разучить игровые упражнения с мячом.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |
| **Занятие 15** | **Занятие 18** | **Занятие 21** | **Занятие 24** |
| 1. Закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений.  2. Воспитывать настойчивость в достижении цели. | 1. Отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль».  2. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе.  3. Развивать силу, выносливость.  4. Воспитывать смелость. | 1. Совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»ю  2. Закреплять навыки поведения в бассейне. | 1. Учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога.  2. Совершенствовать гребковые движения руками.  3. Воспитывать выдержку. |
| **Ноябрь** | **Задачи** | **Занятие 25** | **Занятие 28** | **Занятие 31** | **Занятие 34** |
| 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.  2. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.  3. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | 1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами).  2. Повторить пролезание в обруч боком.  3. Упражнять в равновесии и прыжках. | 1. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами.  2. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед  3. Упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | 1. Упражнять в медленном непрерывном беге.  2. Упражнять перебрасывании мяча в шеренгах.  3. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. |
| **Занятие 26** | **Занятие 29** | **Занятие 32** | **Занятие 35** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия.  2. Непрерывный бег до 2 мин.  3. Учить игре в бадминтон.  4. Упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу. | 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен.  2. Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке.  3. Развивать ловкость и координацию движений. | 1. Повторить бег с перешагиванием через предметы.  2. Развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом.  3. Упражнять в беге и равновесии. | 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в подлезании под шнур боком.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| **Занятие 27** | **Занятие 30** | **Занятие 33** | **Занятие 36** |
| 1. Закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело.  2. Научить пользоваться очками для плавания.  3. Обращать внимание на качество выполнения упражнений.  4. Воспитывать дисциплинированность. | 1. Упражнять детей в нырянии, скольжении.  2. Учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль».  3. Закреплять правила поведения в бассейне. | 1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде.  2. Упражнять в скольжении.  3. Воспитывать решительность. | 1. Упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине.  2. Продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды.  3. Воспитывать самостоятельность в играх. |
| **Декабрь** | **Задачи** | **Занятие 37** | **Занятие 40** | **Занятие 43** | **Занятие 46** |
| 1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга.  2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.  3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | 1. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.  2. Упражнять в метании снежков на дальность. | 1. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.  2. Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.  2. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. |
| **Занятие 38** | **Занятие 41** | **Занятие 44** | **Занятие 47** |
| 1. Упражнять в беге между предметами, не задевая их.  2. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.  2. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. | 1. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель. | 1. Упражнять в прыжках на двух ногах.  2. Повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков до цели. |
| **Занятие 39** | **Занятие 42** | **Занятие 45** | **Занятие 48** |
| 1. Учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно.  2. Закреплять умение делать правильно выдох в воду.  3. Упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность.  4. Развивать внимание. | 1. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения.  2. Отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду.  3. Воспитывать организованность. | 1. Учить выполнять скольжение с работой ног.  2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль».  3. Воспитывать настойчивость. | 1. Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине.  2. Упражнять в прыжках с нырянием.  3. Воспитывать смелость.  4. Развивать силу ног. |
| **Январь** | **Задачи** | **Занятие 49** | **Занятие 52** | **Занятие 55** | **Занятие 58** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.  2. Упражнять в беге врассыпную.  3. Учить влезать на гимнастическую стенку.  4. Упражнять в равновесии и прыжках. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Разучить прыжок в длину с места.  3. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | 1. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур.  2. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке.  4. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки.  2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.  3. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места.  4. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. |
| **Занятие 50** | **Занятие 53** | **Занятие 56** | **Занятие 59** |
| 1. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их.  2. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.  3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу.  4. Забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами.  2. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу.  3. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1,5 мин.  3. Продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске.  4. Упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.  2. Учить метанию мешочков в вертикальную цель.  3. Упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. |
| **Занятие 51** | **Занятие 54** | **Занятие 57** | **Занятие 60** |
| 1. Продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы.  2. Упражнять в скольжении и прыжках с нырянием.  3. Воспитывать настойчивость.  4. Развивать силу мышц. | 1. Учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения.  2. Закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами. | 1. Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении.  2. Воспитывать организованность, настойчивость. | 1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди.  2. Воспитывать желание хорошо выполнять упражнения. |
| **Февраль** | **Задачи** | **Занятие 61** | **Занятие 64** | **Занятие 67** | **Занятие 70** |
| 1. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  2. Бросание снежков на дальность и в цель. | 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  2. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку.  3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную.  2. Разучить прыжок в высоту с разбега.  3. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | 1. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами.  2. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях.  3. Упражнять в равновесии и прыжках. |
| **Занятие 62** | **Занятие 65** | **Занятие 68** | **Занятие 71** |
| 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.  2. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  3. Упражнять в ведении мяча. | 1. Повторить игровые упражнения с бегом.  2. Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. | 1. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой.  2. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. |
| **Занятие 63** | **Занятие 66** | **Занятие 69** | **Занятие 72** |
| 1. Совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела».  2. Учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль».  3. Воспитывать настойчивость. | 1. Совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении.  2. Учить согласовывать движения рук и ног.  3. Воспитывать настойчивость. | 1. Закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания.  2. Вызывать желание научиться хорошо плавать. | 1. Продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву».  2. Закреплять правила поведения на воде. |
| **Март** | **Задачи** | **Занятие 73** | **Занятие 76** | **Занятие 79** | **Занятие 82** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно.  2. Закреплять умение в метании в горизонтальную цель.  3. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в беге врассыпную.  3. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель.  4. Упражнять в ползании и равновесии. | 1. Продолжать учить детей бегу на скорость.  2. Повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. |
| **Занятие 74** | **Занятие 77** | **Занятие 80** | **Занятие 83** |
| 1. Упражнять детей в беге на скорость.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | 1. Упражнять детей в прерывном беге.  2. Упражнять в прокатывании обруча.  3. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1. Повторить с детьми бег на скорость.  2. Повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону.  2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. |
| **Занятие 75** | **Занятие 78** | **Занятие 81** | **Занятие 84** |
| 1. Продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди.  2. Упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде.  3. Воспитывать решительность, настойчивость. | 1. Учить свободно переворачиваться в воде.  2. Совершенствовать умение плавать.  3. Упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами.  4. Ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине.  5. Воспитывать смелость, выносливость. | 1. Продолжать учит правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль».  2. Продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине.  3. Воспитывать ловкость. | 1. Закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.  2. Упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине.  3. Закреплять умение свободно переворачиваться в воде.  4. В игре воспитывать ловкость. |
| **Апрель** | **Задачи** | **Занятие 85** | **Занятие 88** | **Занятие 91** | **Занятие 94** |
| 1. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен.  2. Упражнять в непрерывном беге до 1,5 мин.  3. Повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | 1. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин.  2. Упражнять в прокатывании плоских обручей.  3. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | 1. Упражнять в беге на скорость.  2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1. Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин.  2. Упражнять ходьбе с перешагиванием через скакалки.  3. Упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие. |
| **Занятие 86** | **Занятие 89** | **Занятие 92** | **Занятие 95** |
| 1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.  2. Разучить прыжок в длину с разбега.  3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их.  2. Упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя.  3. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения.  2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе.  3. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. | 1. Упражнять в беге между предметами.  2. Повторить игровые упражнения с мячом. |
| **Занятие 87** | **Занятие 90** | **Занятие 93** | **Занятие 96** |
| 1. Учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе, следить за качеством выполнения упражнений.  2. Развивать силу и выносливость.  3. Закреплять правила поведения в воде. | 1. Учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль».  2. Вызывать желание научиться плавать.  3. Воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата. | 1. Упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль».  2. Закреплять умение свободно перемещаться в воде.  3. Воспитывать самостоятельность.  4. Развивать силу рук и ног. | 1. Продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша.  2. Упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность.  3. Развивать силу рук и ног. |
| **Май** | **Задачи** | **Занятие 97** | **Занятие 100** | **Занятие 103** | **Занятие 106** |
| 1. Упражнять детей в беге на скорость.  2. Повторить прыжки в высоту с разбега.  3. Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль.  4. Упражнять в подлезании под шнур. | 1. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному.  2. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом. | 1. Повторить бег на скорость шеренгами.  2. Упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. | 1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону.  2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку. |
| **Занятие 98** | **Занятие 101** | **Занятие 104** | **Занятие 107** |
| 1. Упражнять в ходьбе по бревну.  2.повторить игровые упражнения с мячом. | 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, мячом. | 1. Упражнять в беге на скорость.  2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1. Упражнять в беге между предметами.  2. Повторить игровые упражнения с мячом. |
| **Занятие 99** | **Занятие 102** | **Занятие 105** | **Занятие 108** |
| 1. Упражнять в ходьбе по бревну.  2.повторить игровые упражнения с мячом. | 1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.  2. Повторить игровые упражнения с прыжками, мячом. | 1. Упражнять в беге на скорость.  2. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой.  3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1. Упражнять в беге между предметами.  2. Повторить игровые упражнения с мячом. |

**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: Тренажёры детские- 5 шт., детская стенка гимнастическая- 2шт., доска с ребристой поверхностью, канат -1шт., маты гимнастические, мячи резиновые, мячи-масажёры, 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.

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.

**3.2. Содержание работы по физической культуре**

**Первая ясельная группа (1 – 2 года)**

***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.***

**От 1 года 6 месяцев до 2 лет.**

**Ходьба и упражнения в равновесии.**

* Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см;
* Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15 см), и спуск с него;
* Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на12-18 см.

**Ползание, лазанье.**

* Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см;
* Пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

**Катание, бросание.**

* Катание мяча (диаметр 20 - 25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

**Общеразвивающие упражнения.**

* В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину;
* В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета;
* В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола);
* Приседание с поддержкой взрослого.

**Подвижные игры.**

* Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм;
* Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее;
* С детьми одного года до года и шести месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев - индивидуально и по подгруппам (2-3 человека);
* Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяч);
* Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

**Примерный список подвижных игр.**

* «Догони мяч», «Предай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.;
* Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, с тележками, автомобилями, самолетами и пр.

**Вторая ясельная группа (2 – 3 года)**

***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.***

***Основные движения.***

**Ходьба.**

* Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны;
* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см);
* Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.**

* Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа;
* Бег между шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье**.

* Ползание на четвереньках п прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке;
* Подлезание по воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно;
* Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание**.

* Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне роста ребенка;
* Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м;
* Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки**.

* Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь веред;
* прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см);
* Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

* Поднимать руки вперед, вверх, в стороны;
* Скрещивать их пред грудью и разводить в стороны;
* Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их;
* Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника**.

* Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны;
* Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу;
* Поднимать аи опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

* Ходить на месте;
* Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки;
* Выставлять ногу вперед на пятку;
* Шевелить пальцами ног (сидя).

***Подвижные игры.***

* **С ходьбой и бегом**. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
* **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
* **С бросанием и ловлей мяча**. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».
* **С подпрыгиванием**. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
* **На ориентировку пространстве**. «Где звенит?», «Найди флажок».
* **Движение под музыку и пение**. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

**Младшая группа (3 - 4 года)**

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

***Основные движения***

**Ходьба.**

* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);
* Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол;
* Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.**

* Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;
* Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место);
* Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.**

* Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см);
* Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м);
* Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см);
* Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.**

* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;
* Пролезание в обруч; перелезание через бревно;
* Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.**

* Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними;
* Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;
* Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);
* Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

* Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину;
* Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

* Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево);
* Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками;
* Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде;
* Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

* Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону;
* Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову;
* Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком;
* Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

***Спортивные упражнения***

**Плавание.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

***Подвижные игры***

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»**.**

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,** «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (4 - 5 лет)**

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

***Основные движения***

**Ходьба**.

* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп;
* Ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево);
* Ходьба в колонне по одному, по двое (парами);
* Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную;
* Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);
* Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии**.

* Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии;
* Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см);
* Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);
* Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);
* Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук;
* Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег**.

* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;
* Бег в колонне (по одному, по двое);
* Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную;
* Бег с изменением темпа, со сменой ведущего;
* Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты;
* Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью;
* Челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье**.

* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой;
* Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
* Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
* Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед;
* Пролезание в обруч;
* Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;
* Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.**

* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой);
* Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м);
* Прыжки с поворотом кругом;
* Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно);
* Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см;
* Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см;
* Прыжки с высоты 20–25 см;
* Прыжки в длину с места (не менее 70 см);
* Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание**.

* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами;
* Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м);
* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд);
* Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд);
* Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м);
* Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой;
* Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м;

**Групповые упражнения с переходами.**

* Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
* Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом;
* Размыкание и смыкание.

***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно);
* Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; Размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях;
* Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать;
* Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);
* Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи;
* Сжимать, разжимать кисти рук;
* Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;
* Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног;
* Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь);
* Наклоняться в стороны, держа руки на поясе;
* Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); Перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);
* Сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя;
* Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет;
* Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;
* Выполнять притопы;
* Полуприседания (4–5 раз подряд);
* Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны;
* Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях;
* Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.**

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

***Спортивные упражнения***

**Плавание.**

* Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде;
* Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз;
* Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой;
* Пытаться плавать произвольным способом;
* Игры на воде: «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах»;
* Гидроаэробика: Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

***Подвижные игры***

**С бегом**: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками**: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем**: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей**: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание**: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры:** «У медведя во бору» и другие.

**Старшей группы (5 - 6 лет)**

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

***Основные движения***

**Ходьба.**

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

**Упражнения в равновесии**.

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

**Бег.**

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

**Ползание и лазанье**.

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

**Прыжки.**

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

**Бросание, ловля, метание**.

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

**Групповые упражнения с переходами**.

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

**Ритмическая гимнастика**.

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

***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
* Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову;
* Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно;
* Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

**Статические упражнения**.

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

***Спортивные упражнения***

**Плавание.**

* Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде;
* Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду;
* Плавать произвольным способом;
* Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море»;
* Гидроаэробика: Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

***Спортивные игры***

**Городки**.

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

**Элементы баскетбола**.

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

**Бадминтон.**

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

**Элементы футбола**.

* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении;
* Обводить мяч вокруг предметов;
* Закатывать мяч в лунки, ворота;
* Передавать ногой друг другу в парах;
* Отбивать о стенку несколько раз подряд.
* .

***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

**С элементами соревнования**. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры**. «Гори, гори ясно!» и др.

**Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)**

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

***Основные движения***

**Ходьба.**

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

**Упражнения в равновесии**.

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

**Бег**.

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

**Ползание, лазанье**.

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

**Прыжки**.

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

**Бросание, ловля, метание**.

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

**Групповые упражнения с переходами.**

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

**Ритмическая гимнастика**.

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

***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;
* Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
* Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;
* Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
* Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору;
* Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения**.

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

***Спортивные упражнения***

**Плавание**.

* Выполнять вдох, затем выдох в воду (3 - 10 раз подряд);
* Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде;
* Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз);
* Передвигаться по дну водоема на руках;
* Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках;
* Разучивать движения руками;
* Попытаться плавать без поддержки;
* Проплывать произвольным стилем 10–15 м;
* Выполнять разнообразные упражнения в воде;
* Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.;
* Гидроаэробика: Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

***Спортивные игры***

**Городки**.

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

**Элементы баскетбола**.

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

**Элементы футбола**.

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

**Элементы хоккея** (без коньков - на снегу, на траве).

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

**Бадминтон**.

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

**Элементы настольного тенниса**.

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

***Подвижные игры***

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

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

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

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

**Эстафеты** .«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

**3.4. 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:

-коммуникации со сверстниками и взрослыми;

-игровой деятельности;

-познавательной деятельности;

-художественной деятельности

-физического развития

Используется «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности» Афонькиной Ю.А. для всех возрастных групп ДО, где модель педагогической диагностики (мониторинга) разработана на основе положений ФГОС дошкольного образования с учетом современных исследований в области детской психологии и дошкольной педагогики.

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.

**3.5. 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