Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 162 «Олимпия» городского округа Тольятти

Принята:
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от
«31»августа 2017 года

Утверждаю:
Заведующий МБУ д/с №162
«Олимпия»
_____ Пунченко С.А.
Приказ № 202-ОД от
«31»августа 2018 года

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 162 «Олимпия» городского округа Тольятти
на 2017 – 2018 учебный год
ОО «Физическая культура»

Подготовил:
Примерова О.И.,
инструктор по физической культуре

Г.о. Тольятти, 2017

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка
- цели и задачи реализации Программы ……..3
- принципы и подходы к формированию Программы ……...4
- характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста ……6

1.2. Планируемые результаты освоения программы ……7
1.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов ……8

II. Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности по физическому развитию ребенка, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного учреждения …9
- особенности двигательной деятельности и культурных практик ……..10
- способы и направления поддержки детской инициативы ……..12
- особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников ……...13

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов ……14
2.3.Психолого-педагогическое сопровождение освоения детьми содержания образовательной области «Физическая культура»……15

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания……..18
3.2. Режим двигательной активности ……19
3.3 Учебный план …….....23
3.4 Сетка ОД по физической культуре ……..23
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий ……..24

Приложение № 1
4.1. Календарно-тематический план ….……25

I. Целевой раздел.

1.1. *Пояснительная записка*

Рабочая программа по физическому развитию составлена на основе Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образования учреждения детского сада № 162 «Олимпия» городского округа Тольятти.

Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования). Кроме того, учтены концептуальные положения комплексной программы «Из детства в отрочество» в разделе «Физическая культура» под редакцией Т.Н. Дороновой. Рабочая программа по физическому развитию, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РоссийскойФедерации»;

2) Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

3) санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13);

- иными законодательными и нормативными правовыми актами РФ и Самарской области, муниципальными правовыми актами города Тольятти, международными актами в области защиты прав ребенка, решениями и приказами Учредителя и соответствующего государственного органа, осуществляющего управление в сфере образования.

Документы международного права:

1. Декларация прав ребѐнка (1959г.);
2. Конвенция ООН о правах ребёнка (1989г.);

Законы Российской Федерации:

1. Конституция РФ;
2. Семейный кодекс РФ;
3. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении;
4. Устав МБУ д/с № 162 «Олимпия» г. о. Тольятти;
5. Родительский договор;
6. Локальные акты, касающиеся деятельности МБУ.

Цели и задачи реализации Программы

Особое внимание уделяется оптимизации двигательной активности воспитанников. Разнообразное содержание рабочей программы не сковывает инициативы и творчества педагога.

Цель реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий для развития ребёнка открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Цель рабочей общеобразовательной программы по физической культуре: сформировать у воспитанников основы здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- охрана жизни и укрепление физического и психического развития здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие выносливости, скорости движений и реакции, ловкости, координационных способностей, гибкости;
- побуждение двигательной активности у детей во всех видах деятельности МБУ;
- формирование у воспитанников жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

Кроме того, в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования решаются задачи:

- формирование общей культуры,
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств,
- формирование предпосылок учебной деятельности.

Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО:

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека; самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей, педагогических и иных работников Учреждения) и детей.
3. Уважение личности ребенка.
4. Реализация рабочей программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основные принципы дошкольного образования:

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего идошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество МБУ с семьей.
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различныхвидах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствиеусловий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы Рабочей общеобразовательной программы по физической культуре:
1.Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму").
4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
5. Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Формирование рабочей программы основано на следующих подходах:
1. Личностно-ориентированный подход:
-Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.
- Целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Психологическая защищённость ребёнка обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальныхособенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).
2. Системно-деятельные подходы:
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач.
- Креативность «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций.

- Овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возрастные особенности детей 3– 4 лет

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная отсамых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет мар-шировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с рас- стояния 1 м.

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземлятся в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Возрастные особенности детей 5 -6 лет

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Возрастные особенности детей 6- 7 лет

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость,

точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

1.2. ***Планируемые результаты освоения Программы по физическому воспитанию:***

К концу года дети 3-4 лет могут:

•Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

•Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.

•Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

•Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

•Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.

•Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.

•Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

К концу года дети 4-5 лет могут:

•Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

•Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

•Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

•Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.

•Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

•Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

•Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

•Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

•Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

К концу года дети 5-6 лет могут:

•Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.

•Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.

•Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.

•Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч верх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.

•Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

•Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
•Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

К концу года дети 6-7 лет могут:

•Выполнять правильно все основные виды движений.
•Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
•Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
•Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
•Сохранять правильную осанку.
•Активно участвовать в играх с элементами спорта.
•Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.
• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
•Сформировано умение свободно ориентироваться в выборе способа действия в жизненных ситуациях.
•Сформирован интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

1.3. ***Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов:***
Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей).

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. В целом образовательная работа с семьей, организаций и лиц, реализующих программу, направлена на достижение интегральных характеристик развития личности ребенка как целевых ориентиров дошкольного образования.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального образования, успешной адаптации к условиям жизни в школе и требованиям учебного процесса. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий

уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различиях в условиях жизни и индивидуальных особенностей конкретного ребенка.

Целевые ориентиры программы выступают основанием преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

В оценке достижений планируемых результатов по физической культуре используется методическое пособие «Методики определения уровня развития основных двигательных способностей и физического развития детей дошкольного возраста» составитель Н.В. Полтавцева, кандидат педагогических наук, доцент. В пособии представлены двигательные тесты, помогающие выявить уровень физической подготовленности дошкольников, оценить его изменение за определенное время. Раскрывается предназначение каждого теста, методика измерения и анализ результатов тестирования. На основе учета полученных данных можно целенаправленно планировать процесс воспитания и обучения, коррекционную работу в области физической культуры дошкольника.

II. Содержательный раздел.

2.1. *Образовательная деятельность по физическому развитию детей*.

В рабочей программе подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Значительное внимание в рабочей программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа предлагает примерный перечень физических упражнений, подобранных с учетом возрастных возможностей детей.

Рабочая программа применяется в группах общеразвивающей направленности детей 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет. Занятия ведутся инструктором по физической культуре во всех возрастных группах – 2 раза в неделю в зале. Занятие на воздухе проводит воспитатель. Проводятся для всех возрастных групп недели здоровья (февраль, май), спортивные досуги и развлечения.

Физическое развитие предполагает такие направления в работе, как:

1.Создание условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ, которые можно реализовать через:

а) соблюдение режима;

б) построение предметно-развивающей среды.

2. Воспитательно-образовательная работа:

а) физкультурные занятия;

б) прогулки и походы;

в) праздники и досуги;

<u>Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре делится на:</u>

игровую; сюжетную; тематическую(с одним видом физических упражнений); комплексную (с элементами развития речи, математики, конструирования); контрольно-диагностическую; учебно-тренирующего характера; физкульминутки; игры и упражнения под тексты

стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений; мероприятия групповые, межгрупповые:
- прогулки, экскурсии;
- физкультурные досуги;
- музыкальные досуги;
- спортивные праздники;
- соревнования;
- дни здоровья;
- тематические недели;
- тематические досуги;
- праздники;
- театрализованные представления;
- смотры и конкурсы.

Цели и задачи по образовательной области «Физическое воспитание»

Цель. Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи физического развития детей 3-4 лет.

Оздоровительные задачи:

1. Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма.
2. Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп.
3. Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

Образовательные задачи:

1. Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений.
2. Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы.
3. Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений.
4. Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

Воспитательные задачи:

1. Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач.
2. Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих.

3. Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

Задачи физического развития детей 4-5 лет

Оздоровительные задачи:

1. Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
2. Совершенствовать функции и закаливание организма детей.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи:

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
2. Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.
3. Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД.
4. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.
5. Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация.
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в подготовительной группе.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Задачи физического развития детей 5-6 лет

Оздоровительные задачи:

1. Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Обеспечивать освоение составных элементов основных движений , уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.
3. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.
4. Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.
5. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия ,замечать ошибки и исправлять их.
6. Содействовать развитию общей и статической выносливости ,гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация.
2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в возрасте 6-7 лет перед поступлением в первый класс.

Задачи физического развития детей 6-7 лет

Оздоровительные задачи:

1. Повышать тренированность организма.
2. Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя.
3. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук.
4. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма**.**

Образовательные задачи:

1. Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.
2. Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения.
3. Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения.
4. Развивать выразительность двигательных действий.
5. Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий.
6. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости.
7. Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация.
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Используемые вариативные программы дошкольного образования и методические пособия

№ п/п	Название вариативных программ и методических пособий
	Перечень пособий
1.	«Сборник подвижный игр» для занятий с детьми 2-7 лет ;Э.Я. Степаненкова; Мозаика –синтез; М.; 2014 г.
2.	«Физическое развитие планирование работы по освоению образовательной области с детьми 4 -7 лет» Программа «Детство»; Е.А.Мартынова, Н.А .Давыдова Волгоград Учитель. 2014 г.
3.	«Спортивные праздники в детском саду» Т.Е. Харченко; Москва – Творческий Центр «Сфера»; 2013 г.
4.	«Физическая культура в детском саду: младшая группа (3-4 года); Пензулаева Л.И. Мозаика –синтез; М.;2014 г.
5.	«Физическая культура в детском саду: средняя группа (4 – 5 года)» ; Пензулаева Л.И. Мозаика –синтез; М.; 2014 г.
6.	«Физическая культура в детском саду: старшая группа (5 – 6 лет)» ; Пензулаева Л.И. Мозаика –синтез; М.;2014 г.
7.	«Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)» ;Пензулаева Л.И. Мозаика –синтез; М.; 2014 г.
8.	«Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость»;Е.Н.Вавилова. Издательство «Просвещение» 1981 г.
9.	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002 г.
10.	Н.А.Фомина, «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников к программе «Детский сад 2100», -М: Баласс, 2005 г.
11.	Э. Й. Адашкавичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М.: просвещение, 2000 г.

12.	Э.Я. Степаненкова Э.К. «Сборник подвижных игр» - М. Мозаика Синтез, 2011 г.
13.	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика в детском саду»(3-7 лет) , Владос 2003г.
14.	Аверина И.А. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» М., «Айрис», 2005 г.
15.	Галанов А.С. «Игры, которые лечат», М., Сфера, 2001 г.
16.	М.А. Рунова «Движение день за днем» М., Линка-проесс, 2007 г.
17.	Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» М., «Просвещение», 2003г.
18..	Л.Н. Пустынникова «Коньки в детском саду» М., «Просвещение»;
19.	В.Г. Гришин «Серсо в детском саду» , М., «Просвещение» , 1985 г.
20.	Л.Н. Сивачева « Физкультура – это радость (спортивные игры с нестандартным оборудованием), С-Пб., «Детство-пресс»., 2001 г.
21.	М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка», М., АРКТИ, 2000 г.
22.	Н.И. Николаева «Школа мяча», С.-Пб., «Детство-пресс»., 2008 г.
23.	Т.Г. Карепова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», Волгоград. «Учитель», 2010 г.
24.	М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»,М, Творческий центр, 2007 г.
25.	Ю.П. Климович «Учимся правильно питаться», Волгоград, «Учитель», 2007 г.
26.	С.Е. Шукшина «Я и моё тело», М., Школьная пресса, 2009 г.
27.	А.В. Веселова, О.Н. Горяйнова «Ты и твое тело»
28.	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников» М., Мозаика Синтез, 2012 г.
29.	Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве». *Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 2 – 3 лет.* М.: Просвещение, 2008. - 142 с.
30.	Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве». *Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3 – 4 лет.* М.: Просвещение, 2007. - 176 с.: ил. –
31.	Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве». *Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4 – 5 лет.* М.: Просвещение, 2005. - 272 с.: ил
32.	Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве». *Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5 – 6 лет.* М.: Просвещение, 2007. - 256 с.: ил.
33.	Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве». *Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни.* М.: Просвещение, 2005. - 271 с.: ил.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации.

На информационных стендах для родителей в физкультурном зале работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Нетрадиционные формы (круглый стол, сообщества, группы в социальных сетях, открытые форумы на сайте детского сада и др.)

Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы, высказывать свое мнение.

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разной тематике. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды («Веселые старты», «Самый быстрый» и т.д.), разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей («Семейные старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мой папа самый ловкий» и др.) благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка**.**

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно -эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главногогосударственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г.,регистрационный № 28564).

Формы организации детской деятельности 3 – 7 лет

Детская деятельность	*Формы и способы организации образовательной деятельности*	*Методы, средства*
Двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка	1.Занятия по физическому воспитанию: традиционные, сюжетно-игровые, тематические 2.Физкультурный досуг; 3.Физкультурные праздники; 4.День здоровья 5.Интегрированная детская деятельность; 6.Проблемная ситуация; 7.Утренняя гимнастика; 8.Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе); 9.Игровое упражнение индивидуальное и подгрупповое; 10.Физкультурные упражнения; 11.«Школа мяча»; 12.«Школа скакалки»; 13.Гимнастика после дневного сна; 14.Каникулы	1.Показ; 2.Объяснение; 3.Игровые упражнения; 4. Подвижные игры; 5. Физкультурные упражнения

2.3. ***Психолого-педагогическое сопровождение освоения детьми содержания образовательной области «Физическая культура»***

Безусловно, физическое совершенствование ребенка является основной заботой инструктора по физической культуре, который работает в МБУ. Однако инструктор по физическому воспитанию должен заниматься физическим совершенствованием ребенка вместе с психологом, воспитателями и родителями. Важность роли детского психолога в сфере физкультурной деятельности дошкольников подтверждает совместное развитие (зависимость) психики ребенка и его физических, физиологических показателей.Работа психолога направлена на активизацию и обеспечение физкультурной деятельности дошкольника психологическими методами и средствами. В ходе своей работы психолог должен учитывать множественные факторы воздействия на физкультурную деятельность дошкольника, среди которых можно выделить: особенности развития психики ребенка дошкольного возраста; личностные особенности дошкольника, тип его темперамента; особенности взаимоотношений в семье ребенка; особенности отношения родителей к занятию ребенка физической культурой; особенности атмосферы в детской группе, наличие или отсутствие в ней лидеров, конфликтов, активизирующих и сдерживающих факторов; возможность активизации физкультурной деятельности дошкольников через использование различных психологических приемов.

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие **через решение следующих специфических задач:**

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи психолого-педагогической работы 3—4 года

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

• воспитывать интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;

• развивать потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

• осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.)

• формировать умение сохранять правильную осанку в различных положениях;

• воспитывать потребность в правильном выполнении движений; развивать умения оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности;

• помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитывать аккуратность, бережливость.

По развитию физических качеств:

- ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений;

- координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

• вызывать реакцию на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр;

• формировать умение катанию на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах;

• формировать умения согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;

• развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

Задачи психолого-педагогической работы 4—5 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

• поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей;

• создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

• совершенствовать двигательные умения и навыки; развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;

• развивать умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;

• осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;

• продолжать формировать правильную осанку;

• обогащать опыт подвижных игр у детей; развивать детскую самостоятельность в них, инициативность.

По развитию физических качеств:

- ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.п.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

• расширять кругозор детей в области спортивных игр; обогащать представления об их разнообразии и пользе;

• формировать умение катанию на двухколёсном велосипеде, ходьбе на лыжах;

• развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умения сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;

• воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдать их.

Задачи психолого-педагогической работы 5-6 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

• повышать уровень осознанного выполнения движений детьми; развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;

• поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;

• поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой;

• воспитывать стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

• совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;

• продолжать формировать правильную осанку;

• продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений;

По развитию физических качеств:

• совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

• поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;

• продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;

• обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола);

• продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;

• продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;

• воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;

• поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

Задачи психолого-педагогической работы 6—7 лет

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

• поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

• воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

• побуждать к самостоятельной двигательной активности; создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;

• продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;

• способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки; развивать качество навыков и качество движений;

• совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;

• совершенствовать технику выполнения основных движений, спортивных упражнений;

• продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество.

По развитию физических качеств:

• поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

• углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;

• воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах;

• продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.;

• продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество;

• поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активно развивать их средствами данной деятельности.

III. Организационный раздел

3.1. *Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.*

Наименование оборудования	Количество
Гимнастическая стенка	1 (4 пролета)
Гимнастические скамейки высокие и низкие	8
Гимнастические стойки.	2
Гимнастический мат.	1
Гимнастические коврики	15
Гимнастические палки	30
Доска ребристая.	1

Доска гладкая.	2
Мячи резиновые большие	27
Мячи резиновые средние	33
Мячи резиновые малые	30
Мячи пластмассовые разных размеров.	27
Мячи баскетбольные и волейбольные.	3
Мячи разной фактуры и веса.	17
Мячи набивные.	8
Кубы деревянные разного размера.	7
Кубики пластмассовые малые.	30
Корзины для инвентаря.	3
Пирамидки разноцветные разных размеров.	4
Обручи пластмассовые средние	20
Обручи пластмассовые большие	13
Модули.	6
Баскетбольное кольцо.	1
Цели для метания	3
Сетка волейбольная.	1
Скакалки длинные и короткие.	14
Дуги гимнастические для подлезания.	6
Гантели полиэтиленовые.	20
Кегли	17
Кольца резиновые цветные	5
Контейнеры для инвентаря.	2
Флажки разноцветные маленькие.	19
Флажки разноцветные большие	26
Ленты гимнастические длинные и короткие.	33
Мешочки для метания.	50
Канаты.	2
Шнуры.	3
Конусы пластмассовые для ориентирования.	9
Доска-табло магнитная для работы с карточками.	2

3.2. *Режим двигательной активности*

Режим двигательной активности
детей младшего дошкольного возраста

Дни недели	Формы организации двигательной активности	Время (мин.)
Понедельник	1. Утренняя гимнастика	8
	2. Двигательная разминка между занятиями	6
	3. Физкультминутки	3х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х2
	5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	90
	6. Побудка	6
	7. Оздоровительно-игровой «час»	10

	8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	20
	Всего:	**150**
Вторник	1. Утренняя гимнастика	8
	2. Физкультурное занятие	15
	3. Двигательная разминка между занятиями	6
	4. Физкультминутки	3х2
	5. Пальчиковая гимнастика	2х2
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	20
	7. Побудка	6
	8. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	90
	Всего:	**155**
Среда	1. Утренняя гимнастика	8
	2. Двигательная разминка между занятиями	6
	3. Физкультминутки	3х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х2
	5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	90
	6. Побудка	6
	7. Оздоровительно-игровой «час»	10
	8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	20
	Всего:	**150**
Четверг	1. Утренняя гимнастика	8
	2. Двигательная разминка между занятиями	6
	3. Физкультминутки	3х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х2
	5. Динамический час	15
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	20
	7. Побудка	6
	8. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	90
	Всего:	**155**
Пятница	1. Утренняя гимнастика	8
	2. Физкультурное занятие	15
	3. Двигательная разминка между занятиями	6
	4. Физкультминутки	3х2
	5. Пальчиковая гимнастика	2х2
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	20
	7. Побудка	6
	8. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	90
	Всего:	**155**
Физкультурно-оздоровительный досуг (1 раз в месяц)		15-20
Физкультурные праздники (2 раза в год)		20
Дни здоровья (2 раза в год)		

Режим двигательной активности
детей среднего дошкольного возраста

Дни недели	Формы организации двигательной активности	Время (мин.)
Понедельник	1. Утренняя гимнастика	10
	2. Двигательная разминка между занятиями	8
	3. Физкультминутки	4х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х3
	5. «Час» двигательного творчества	20
	6. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	120
	7. Побудка	8
	8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	**210**
Вторник	1. Утренняя гимнастика	10
	2. Двигательная разминка между занятиями	8
	3. Физкультминутки	4х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х3
	5. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	6. Динамический час	20
	7. Побудка	8
	8. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	120
	Всего:	**210**
Среда	1. Утренняя гимнастика	10
	2. Физкультурное занятие	20
	3. Двигательная разминка между занятиями	8
	4. Физкультминутки	4х2
	5. Пальчиковая гимнастика	2х3
	6. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	120
	7. Побудка	8
	8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	**210**
Четверг	1. Утренняя гимнастика	10
	2. Двигательная разминка между занятиями	8
	3. Физкультминутки	4х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х3
	5. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	6. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	120
	7. Побудка	8
	8. «Час» двигательного творчества	20
	Всего:	**210**
Пятница	1. Утренняя гимнастика	10

	2. Физкультурное занятие	20
	2. Двигательная разминка между занятиями	8
	3. Физкультминутки	4х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х3
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	7. Побудка	8
	8. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	120
	Всего:	**210**
Физкультурно-оздоровительный досуг (1 раз в месяц)		20
Физкультурные праздники (2 раза в год)		40
Дни здоровья (2 раза в год)		

Режим двигательной активности
детей старшего дошкольного возраста

Дни недели	**Формы организации двигательной активности**	**Время (мин.)**
Понедельник	1. Утренняя гимнастика	12
	2. Физкультурное занятие	30
	2. Двигательная разминка между занятиями	10
	3. Физкультминутки	5х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х2
	6. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	7. Побудка	10
	8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40
	Всего:	**266**
Вторник	1. Утренняя гимнастика	12
	2. Двигательная разминка между занятиями	10
	3. Физкультминутки	5х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х2
	5. Динамический час	30
	6. Побудка	10
	7. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40
	8. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	Всего:	**266**
Среда	1. Утренняя гимнастика	12
	2. Двигательная разминка между занятиями	10
	3. Физкультминутки	5х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х2
	6. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	7. Побудка	10
	8. «Школа мяча»	30
	9. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40
	Всего:	**266**
Четверг	1. Утренняя гимнастика	12

	2. Двигательная разминка между занятиями	10
	3. Физкультминутки	5х2
	4. Пальчиковая гимнастика	2х2
	5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	6. Побудка	10
	7. Физкультурное занятие	30
	8. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40
	Всего:	**266**
Пятница	1. Утренняя гимнастика	12
	2. Двигательная разминка между занятиями	10
	3. Физкультминутки	5х2
	4. Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	2х2
	5. «Час» двигательного творчества	30
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40
	7. Побудка	10
	8. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	Всего:	**266**
Физкультурно-оздоровительный досуг (1 раз в месяц)		30
Физкультурные праздники (2 раза в год)		60-90
Дни здоровья (2 раза в год)		

3.3. ***Учебный план***

Группа	***Продолжительность НОД***	***Количество НОД в неделю***	***Количество НОД в год***	***Общий подсчет времени за год***	***Примечание***
II младшая	15 мин.	2	70	1,050	Динамический час
Средняя	20 мин.	2	70	1,400	Динамический час
Старшая	25 мин.	2	70	1,750	Динамический час
Подготовительная	30 мин.	2	70	2,100	Динамический час

3.4. ***Сетка ОД по физической культуре***

Дни недели	***Часы***	***Группы***
Понедельник	9.00 – 9.20	средняя гр. «Ромашки»
	9.30 – 9.50	средняя гр. «Радуга»
	10.00 10.25	старшая гр. «Вишенки»
	11.30 – 11.55	старшая гр. «Веселые ребята»
Вторник	9.00 – 9.15	II мл. гр. «Васильки»

	9.30 – 10.00	подгот. гр. «Почемучки»
	10.10 – 10.50	подгот. гр. «Капельки»
	11.30 – 12.00	подгот. гр. «Ласточки»
Среда	9.00 – 9.25	старшая гр. «Соловушка»
	9.35 – 10.00	старшая гр. «Вишенки»
	10.10 – 10.35	старшая. гр. «Веселые ребята»
Четверг	9.00 – 9.20	средняя гр. «Ромашки»
	9.30 – 10.00	подгот. гр. «Капельки»
	10.20 – 10.50	подгот. гр. «Ласточки»
Пятница	9.00 – 9.15	II мл. гр. «Васильки»
	9.30 – 9.50	средняя гр. «Радуга»
	10.00 – 10.25	старшая гр. «Соловушка»
	11.30 – 12.00	подгот. гр. «Почемучки»

3.5. ***Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий***

Месяц	***II младшая***	***средняя***	***старшая***	***подготовительная***
октябрь	**Ф.Д**. «Что нам осень принесла»	**Ф.Д**. «Что нам осень принесла»	**Ф.Д**. «Здравствуй, осень золотая»	**Ф.Д**. «Здравствуй, осень золотая»
ноябрь	**Р-е**. «В гости к лесовичку»	**Р-е**. «В гости к лесовичку»	**Ф.Д**. «Папа, мама, я – вместе дружная семья».	**Ф.Д**. «Папа, мама, я – вместе дружная семья».
декабрь	**Р-е.** «Зимние забавы» для детей всех групп.	**Р-е.** «Зимние забавы» для детей всех групп.	**Р-е.** «Зимние забавы» для детей всех групп.	**Р-е.** «Зимние забавы» для детей всех групп. Отборочный тур соревнований «Веселые старты»
январь	**С. З.** «Зимушкины гости»	**С. З.** «Зимушкины гости»	**Р-е**. «Рождественские колядки»	**Р-е**. «Рождественские колядки»
февраль	**Р-е.** «Лесная полянка»	**Р-е.** «Лесная полянка»	**Ф.Д.** «Мой папа самый смелый, ловкий и умелый»	**Ф.Д.** «Мой папа самый смелый, ловкий и умелый»
март	**Р-е.** «Иди весна! Иди красна!»	**Р-е.** «Иди весна! Иди красна!»	**Ф.Д.** «Освобождение весны»	**Ф.Д.** «Освобождение весны»
апрель	**С.Ж.** «Муха – цокотуха»	**С.Ж.** «Муха – цокотуха»	**Ф.Д.** «Обруч»	**Ф.Д.**«Обруч» Районные соревнования «Веселые старты»

Приложение.

Календарно-тематический план II младшей группы

Тема периода	***Тема недели***	***Содержание работы***
Сентябрь Вот и стали мы на год взрослей Диагностика	1 неделя «Наш детский сад» 2 неделя «Береги себя»	***Занятие № 1*** 1. Способствовать формированию у детей правильной осанки при ходьбе. Обращать внимание на движение руками во время ходьбы (вперёд-назад). 2. В общеразвивающих упражнениях дать детям представление о поднимании рук вперёд. 3. Упражнять детей в ползании в прямом направлении крестной координации. 4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Солнышко и дождик». Приучать детей начинать и заканчивать действия по сигналу, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. ***Занятие № 2*** 1. Закреплять умение правильно двигать руками во время ходьбы. 2. В общеразвивающих упражнениях приучать детей поднимать руки точно вперёд, держать их напряжёнными. 3. Упражнять детей умении ползать на ладонях и коленях используя перекрёстную координацию. 4. Приучать детей бегать на носках, легко, пружиня ногами в коленях. 5. Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Автомобили». Развивать умение действовать по сигналу в ходе движения. ***Занятие № 3*** 1. Приучать детей ходить по краям площадки. Развивать умение энергично двигать руками при быстрой ходьбе. 2. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах приучать детей приземляться на полусогнутые ноги на носки. 3. Закреплять умение детей ползать от определённой черты, принимая предварительно исходное положение, приучать к действиям по плану: приготовился - ползи тихо. 4. В подвижной игре «Автомобили» развивать умение действовать по сигналу в ходе движения. ***Занятие № 4*** 1. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги, на носки. 2. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении, используя перекрёстную координацию. 3. Знакомить детей с игрой «Воробушки и автомобиль». Развивать умение действовать по сигналу в ходе движения. 4. Приучать детей ходить по краям площадки. Развивать согласованные движения рук и ног время ходьбы.

	3 неделя «Здравствуй, осень!»	***Занятие № 5*** 1. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги, на носки. 2. Знакомить детей с захватом большого мяча двумя руками с боков, пальцы расположены по всему периметру мяча. 3. Приучать детей держать голову прямо во время ходьбы, не смотреть под ноги. 4. Знакомить детей с правилами игры «Кролики и хозяин». Упражнять детей в выполнении ползания в ограниченном пространстве. ***Занятие № 6*** 1. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах упражнять детей в приземлении одновременно на две полусогнутые ноги на носки перекатом на всю ступню. 2. Предложить детям вспомнить правильный захват большого мяча, расположение рук на мяче. 3. В подвижной игре «Кролики и хозяин» закреплять умение быстро ползать в ограниченном пространстве.
	4 неделя «Осенние хлопоты»	***Занятие № 7*** 1. Упражнять детей в правильном захвате большого мяча. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах легко, приземляться на полусогнутые ноги, на носки перекатом на всю стопу. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять ползание в ограниченном пространстве во время погони. ***Занятие № 8*** 1. Знакомить детей с исходным положением для ног при бросании большого мяча. 2. Закреплять правила захват мяча. 3. В подпрыгиваниях на месте закреплять умение приземляться на носки с перекатом на всё ступню. 4. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание в ограниченном пространстве. Побеждать детей убегать во время погони
Октябрь В гости осень к нам пришла	1 неделя «Люди труда»	***Занятие № 9*** 1. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при броске большого мяча вдаль снизу двумя руками. Развивать у детей умение энергично отталкивать мяч руками. 2. Упражнять детей в умении передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. 3. Знакомить детей с правилами подвижной игры «Зайцы» приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню. 4. Приучать детей ходить по краям площадки. ***Занятие № 10*** 1. Учить детей в прыжках с продвижением вперёд отталкиваться вперёд-вверх. Обращать внимание на одновременное отталкивание двумя ногами. Следить за правильным приземлением. 2. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. При ходьбе по скамейке развивать равновесие. 3. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать у детей умение реагировать на зрительный сигнал.

	2 неделя «Разноцветная осень»	***Занятие № 11*** 1. В прыжках на двух ногах с продвижением вперёд приучать детей отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх. Закреплять умение правильно приземляться. 2. Упражнять детей в умении передвигаться на ладонях и коленях по скамейке высотой 20 см. 3. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение реагировать на визуальный сигнал, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. ***Занятие № 12*** 1. Закреплять умение принимать правильное и. п. при броске большого мяча вдаль. Развивать умение энергично отталкивать мяч руками. 2. Упражнять детей в ходьбе змейкой между предметами. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять четыре прыжка без остановки, прыгать легко, приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню.
	3 неделя «От зернышка до булочки»	***Занятие № 13*** 1. При прокатывании большого мяча двумя руками снизу закреплять умение принимать и. п. 2. Упражнять детей в ползании змейкой между предметами. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять четыре прыжка подряд, приземляться мягко. ***Занятие № 14*** 1. Учить детей спрыгивать со скамьи высотой 15 см, принимая правильное и. п. 2. В подвижной игре «Автомобили» приучать детей слушать сигнал во время бега.
	4 неделя «Я в мире человек»	***Занятие № 15*** 1. Упражнять детей в умении принимать правильное и. п. При спрыгивании со скамейки. 2. В подвижной игре «Автомобили» приучать детей во время бега реагировать на звуковой сигнал. ***Занятие № 16*** 1. Закреплять умение принимать и. п. при спрыгивании со скамьи, приземляться на носки перекатом на всю ступню. 2. Упражнять детей в ползании по доске, развивать перекрестную координацию. 3. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение реагировать на зрительные и слуховые сигналы во время бега.
Ноябрь	1 неделя «Мой родной город»	***Занятие № 17*** 1. При прокатывании мяча закреплять умение энергично его отталкивать. 2. Формировать у детей умение переходить от ходьбы к подлезанию. Закреплять умение ползать в прямом направлении. 3. Знакомить детей с построением в колонну по росту. 4. В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение выполнять срыгивание со скамьи, отталкиваясь одновременно двумя ногами, и правильно приземляться на носки.

		Занятие № 18 1. Закреплять умение детей строиться в колонну по росту. 2. Учить детей при прокатывании большого мяча придавать ему определённое направление, закреплять умение принимать и. п. При броске большого мяча.
	2 неделя «Неделя народного единства»	***Занятие № 19*** 1. При прокатывании большого мяча закреплять умение придавать ему определённое направление. 2. Знакомить детей с ходьбой боком приставным шагом по доске положенной на пол. 3. В подвижной игре «Солнышко и дождик» закреплять умение бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. ***Занятие № 20*** 1. Учить детей подлезать на ладонях и коленях под шнур, закреплённый на высоте 50см, не задевая его. Обратить внимание на положение головы в разные моменты подлезания. 2. Знакомить детей с ходьбой с высоким подниманием ног, следить за осанкой. 3. В подвижной игре «Куры в огороде» закреплять умение спрыгивать легко, приземляясь одновременно на две ноги, полусогнутые в коленях, на носки.
	3 неделя «В мире вещей»	***Занятие № 21*** 1. Учить детей энергично прокатывать большой мяч в заданном направлении на расстояние не менее 2м. 2. Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под шнур, натянутый на высоте 50 см, не задевая его. Следить ха движением головы в разные моменты подлезания. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение сыпную взаимодействовать с другими участниками, прыгать врассыпную, отталкиваясь двумя ногами, приземляться на полусогнутые ноги. ***Занятие № 22*** 1. Закреплять умение энергично прокатывать большой мяч в заданном направлении. 2. Приучать детей подлезать под дугу высотой 50 см на ладонях и коленях, не задевая препятствие. 3. Подвижная игра «Зайцы и волк» (см. занятие 21).
	4 неделя «Удивительный мир природы»	***Занятие № 23*** 1. Приучать детей энергично прокатывать большой мяч в прямом направлении. 2. Закреплять умение в прыжках с зажатым между ногами мячом отталкиваться сильнее, приземляться на полусогнутые ноги на носки. 3. В подвижной игре «Хозяин и кролики» приучать детей подлезать под шнур на ладонях и коленях, не задевая его.

		Занятие № 24 1. Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях, не задевая дугу. 2. В прыжках в высоту с места закреплять умение энергично отталкиваться вперёд-вверх. 3. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение реагировать на сигнал в время движения «зрительный, звуковой)
Декабрь Здравствуй, Зимушка – Зима! Новогодье	1 неделя «Идет волшебница зима»	***Занятие № 25*** 1. Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под дугу. 2. Приучать детей в перепрыгивании через валик выполнять толчок вперёд-вверх. Привлечь внимание к силе толчка. 3. В подвижной игре «Самолёты» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, использовать для бега всю площадку. ***Занятие № 26*** 1. Учить детей прокатывать большой мяч плавно, сочетая небольшой замах с отталкиванием. 2. Упражнять детей в умении подлезать на ладонях и коленях под шнур, натянутый на высоте 45 см. ***3.*** В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи
	2 неделя «В мире животных»	***Занятие № 27*** 1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие, стоя на одной ноге, при перешагивании через гимнастические палки. 2. Упражнять детей в прокатывании большого мяча плавно, сочетая небольшой замах с броском. 3. В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение выполнять спрыгивание с гимнастической скамейки. ***Занятие № 28*** 1. Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании через гимнастические палки. 2. Закреплять умение прокатывать большой мяч плавно, сочетая небольшой замах с броском. ***3.*** В подвижной игре «Зайцы и волк» побуждать детей прыгать легко на двух полусогнутых ногах в разных направлениях.
	3 неделя «Азбука безопасности»	***Занятие № 29*** 1. Приучать в лазанье по гимнастического стенке ставить ногу на середину стопы, захватывая рейку рукой круговым хватом. 2. В подвижной игре «Кто знает, что нужно делать?» приучать детей пользоваться названным движением для выполнения задания ***Занятие № 30*** 1. В лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в правильной постановке ног и захвате и рейки руками. 2. В подвижной игре «Кто знает, что нужно делать?» приучать детей пользоваться названным движением для выполнения задания.

	4 неделя «Зимушка - зима»	***Занятие № 31*** 1. Упражнять детей в выполнении лазанья по гимнастической стенке. 2. Развивать умение выполнять правильно спрыгивание со скамьи. 3. В подвижной игре «Найди свой цвет» упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве во время бега. ***Занятие № 32*** 1. Упражнять детей в выполнении лазанья по гимнастической стенке. 2. Развивать умение выполнять правильно спрыгивание со скамьи. 3. В подвижной игре «Найди свой цвет» упражнять детей в умении ориентироваться в пространстве во время бега.
Январь Ох, зима, зима, зима, все дорожки замела	3 неделя «Народные традиции»	***Занятие № 33*** 1. Знакомить детей с и.п. для ног при бросании малых предметов одной рукой снизу. 2. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение подлезать под дугу на ладонях и коленях в спокойной обстановке, в момент погони убегать, минуя препятствие ***Занятие № 34*** 1. Приучать детей выполнять прыжки на месте на двух ногах ритмично в указанном темпе. 2. Закреплять умение принимать и.п. при броске мешочка одной рукой снизу. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение подлезать под дуги на ладонях и коленях в спокойной обстановке, в момент погони убегать, минуя препятствия.
	4 неделя «Школа добрых волшебников»	***Занятие № 35*** 1. Учить детей при прокатывании малого мяча придавать его движению прямое направление, закреплять правильное и.п. для ног. 2. Дать детям представление о перестроении из колонны в пары на месте. 3. В подвижной игре «Мой веселый, звонкий мяч» закреплять умение прыгать ритмично в указанном темпе. ***Занятие № 36*** 1. Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мяча в зависимости от его размера. 2. В подвижной игре «Мой веселый, звонки мяч» закреплять умение прыгать легко, ритмично
Февраль Ох, зима, зима, зима, все дорожки	1 неделя «Край родной»	***Занятие № 37*** 1. Упражнять детей в пролезании через обруч на ладонях и коленях, не задевая его. 2. Обратить внимание на легкое приземление при спрыгивании со скамьи высотой 20 см. 3. Упражнять детей в перестроении из колонны в пары от обозначенного места. 4. В подвижной игре «Лохматый пес» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, находя домик

замела Дорогие мамы, папы, поздравляем дружно вас!		***Занятие № 38*** 1. Закреплять умение пролезать на ладонях и коленях в обруч, не задевая его. 2. Упражнять детей в спрыгивании со скамейки, в умении приземляться легко на носки. 3. В подвижной игре «Лохматый пес» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.
	2 неделя «Мы едем, едем, едем…»	***Занятие № 39*** 1. При спрыгивании упражнять детей в умении принимать правильное и.п. Привлечь внимание детей к положению головы, при котором сохраняется равновесие при приземлении. 2. Приучать детей при метании мешочка попадать в обруч, лежащий на полу, с расстояния 2 м, принимать правильное и.п. 3. Знакомить детей с подвижной игрой «Воробушки и голуби», закреплять умение лазать по гимнастической стенке (влезать на две рейки) ***Занятие № 40*** 1. Закреплять умение при спрыгивании со скамьи приземляться на полусогнутые в коленях ноги перекатом с носка на всю ступню. 2. Упражнять детей в умении попадать мешочком в обруч, лежащий на полу, с расстояния 2м. 3. В подвижной игре «Воробушки и голуби» закреплять умение лазать по гимнастической стенке (влезать на рейки), действовать по сигналу.
	3 неделя «Народная игрушка»	***Занятие № 41*** 1. Знакомить детей с подлезанием под шнур на ступнях без опоры на руки. 2. Знакомить детей с подвижной игрой «Воробушки и кот», закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, упражнять детей в мягком приземлении при спрыгивании со скамьи высотой 15 см на две полусогнутые ноги на носки. ***Занятие № 42*** 1. Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук. 2. В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, спрыгивать со скамьи высотой 15 см, приземляться мягко.
	4 неделя «Защитники Отечества»	***Занятие № 43*** 1. Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук. Обратить внимание детей на положение головы в различные моменты выполнения движения. 2. Знакомить детей с прыжком в длину с места. Закреплять и.п. для выполнения прыжка. Обратить внимание, что приземление выполняется одновременно на две ноги. 3. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, учить действовать вблизи ловишки. 5. Приучать детей выполнять Перестроение из колонны в пары на ходу.

		Занятие № 44 1. Упражнять детей в прыжках в длину с места. Побуждать самостоятельно, без напоминания готовиться к прыжку, учить приземляться одновременно на две ноги перекатом с носка на всю стопу. 2. Приучать детей ловить мяч после отскока от пола, захватывая его с боков. 3. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать смелость, учить действовать вблизи ловишки.
Март Дорогие мамы, папы, поздравляем дружно вас! Белый снег темнеет в марте	1 неделя «Весна. Женский день 8 Марта»	***Занятие № 45*** 1. Уточнить с детьми и.п. для ног при выполнении прыжка в длину с места. 2. Закреплять умение детей при подбрасывании мяча вверх бросать его перед собой, после отскока ловить, захватывая с боков. 3. Познакомить с содержанием подвижной игры «Лиса и гуси», закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке. ***Занятие № 46*** 1. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков после отскока. 2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 3. В подвижной игре «Лиса и гуси» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке.
	2 неделя «Народное творчество. Широкая масленица»	***Занятие № 47*** 1. Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук в обруч среднего размера. 2. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по шнуру приставным шагом прямо. 3. В подвижной игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве. ***Занятие № 48*** 1. В отбивании большого мяча от пола показать связь силы толчка и высоту подпрыгивания мяча, упражнять в правильной ловле, захватывая мяч с боков. 2. В подвижной игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать врассыпную быстро, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу.
	3 неделя «Весенняя капель»	***Занятие № 49*** 1. В отбивании большого мяча от пола предложить детям выпускать мяч с разной силой, отталкивая его перед собой (у носков ног). 2. В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, выполняя спрыгивание на две полусогнутые ноги на носки. ***Занятие № 50*** 1. Закреплять слитность движений (ноги расставлены, ступни параллельны, присесть) в и.п. при выполнении цепи прыжков в длину с места и правильное приземление; развивать энергичное отталкивание одновременно двумя ногами. 2. Приучать детей при лазанье по гимнастической стенке ставит ногу на середину стопы, правильно захватывать рейку руками. 3. Знакомить детей с подвижной игрой «Самолетики и тучи». Закреплять умение бегать

		врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро ориентироваться в пространстве.
	4 неделя «Маленьким детям – большие права»	***Занятие № 51*** 1. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами. 2. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным для ребенка способом, высоту влезания ребенок определяет сам. 3. В подвижной игре «Самолетики и тучи» приучать детей после бега возвращаться в определенное место, обозначенное цветом. ***Занятие № 52*** 1. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами. 2. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным для ребенка способом, высоту влезания ребенок определяет сам. 3. В подвижной игре «Самолетики и тучи» приучать детей после бега возвращаться в определенное место, обозначенное цветом.
Апрель Жаворонки прилетите, весну красную принесите!	1 неделя «Я расту здоровым»	***Занятие № 53*** 1. Упражнять детей в метании малых предметов от плеча одной рукой. Закреплять умение принимать правильное и.п. 2. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 50 см., с холлу в удобном для ребенка темпе. ***Занятие № 54*** 1. Упражнять детей в метании мешочка от плеча, в умении менять и.п. для ног при броске правой и левой рукой. 2. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 50 см., с ходу (темп увеличить)
	2 неделя «Космос – мир чудес»	***Занятие № 55*** 1. Закреплять умение выполнять метание малого мяча одной рукой от плеча в круг, расположенный на стене. 2. Знакомить детей с правилами игры «Огуречик», закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро. ***Занятие № 56*** 1. Учить детей подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движение рук и ног. 2. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться.
	3 неделя «Книжная неделя»	***Занятие № 57*** 1. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценивать координацию движений. 2. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать правильное и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться.

		3. Знакомить детей с подвижной игрой «Зайцы и сторож», закреплять умение бегать легко, ориентироваться в пространстве. ***Занятие № 58*** 1. Предложить детям подняться по наклонному скату ходьбой, спуститься на ладонях и коленях. 2. В прыжках в длину с места закреплять умение принимать и.п., энергично отталкиваться и мягко приземляться. 3. В подвижной игре «Зайцы и сторож» закреплять умение бегать легко и быстро, ориентироваться в пространстве.
	4 неделя «Весеннее пробуждение»	***Занятие № 59*** 1. Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу при спрыгивании. Самостоятельно готовиться к прыжку. 2. Закреплять умение принимать правильное и.п. при попадании в вертикальную цель от плеча одной рукой, развивать глазомер. 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение переходить от бега к подлезанию в быстром темпе, удаляться как можно дальше от клетки. ***Занятие № 60*** 1. При спрыгивании с куба обращать внимание детей на приземление. Закреплять умение самостоятельно готовиться к прыжку. 2. Закреплять умение бросать мешочек в вертикальную цель одной рукой от плеча. Развивать глазомер. 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение переходить от бега к подлезанию в быстром темпе, удаляться подальше от клетки
Май ***Диагностика***	1 неделя «Весенние заботы»	***Диагностика***
	2 неделя «День Победы»	***Диагностика***
	3 неделя «Неделя добрых дел»	***Диагностика***
	4 неделя «Береги свою планету»	***Диагностика***

Календарно-тематический план средней группы

Тема периода	***Тема недели***	***Содержание работы***
Сентябрь Вот и стали мы на год взрослей Диагностика	1 неделя «Наш детский сад»	***Диагностика***
	2 неделя «Береги себя»	***Диагностика***
	3 неделя «Здравствуй, осень!»	***Занятие № 1*** 1. В подпрыгивании на месте на двух ногах закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню. 2. Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений. 3. В подвижной игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, ориентироваться в пространстве. ***Занятие № 2*** 1. Упражнять детей в подпрыгиваниях на месте на двух ногах, умение энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше. Побуждать детей самостоятельно определять, что нужно сделать, чтобы прыжок был выше. 2. Закреплять умение подниматься и спускаться по наклонному скату на ладонях и коленях. 3. В подвижной игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, реагировать на звуковой сигнал во время игры, ориентироваться в пространстве.
	4 неделя «Осенние хлопоты»	**Занятие № 3** 1. При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой. 2. В лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку. 3. В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение при спрыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки. **Занятие № 4** 1. При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой. Побуждать подбрасывать мяч выше.

		2. В лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку. Темп лазанья определяет сам ребенок. 3. В подвижной игре «Воробышки и кот» закреплять умение при спрыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки.
Октябрь В гости осень к нам пришла	1 неделя «Люди труда»	**Занятие № 5** 1. Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. 2. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах. **Занятие № 6** 1. Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. 2. Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. 3. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.
	2 неделя «Разноцветная осень»	**Занятие № 7** 1. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. 2. Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на двух руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его. **Занятие № 8** 1. Учить детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. 2. Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.
	3 неделя «От зернышка до булочки»	**Занятие № 9** 1. Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. 2. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполняя ускорение. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.

		Занятие № 10 1. Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. 2. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы броска при прокатывании мяча на дальность. 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия.
	4 неделя «Я в мире человек»	**Занятие № 11** 1. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. 2. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. 3. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п. для бега. **Занятие № 12** 1. Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 2. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. 3. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п. для бега.
Ноябрь В гости осень к нам пришла	1 неделя «Мой родной город»	**Занятие № 13** 1. Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. 2. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони. **Занятие № 14** 1. Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. 2. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см., принимать правильное и.п. 3. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим.
	2 неделя «Неделя народного единства»	**Занятие № 15** 1. Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстоянии до 10 м, выполняя правильное прицеливание, замах и бросок. 2. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании с куба высотой 40 см., приземляться перекатом с носка на всю ступню. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.

		Занятие № 16 1. Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу. 2. Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню при спрыгивании с куба высотой 40 см. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.
	3 неделя «В мире вещей»	**Занятие № 17** 1. Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. 2. Знакомить детей со способами передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе называния способов подлезания, ползания (по точкам опоры). 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи, приземляясь на две ноги перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см. **Занятие № 18** 1. При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованные действия рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. 2. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. 3. Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. 4. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи.
	4 неделя «Удивительный мир природы»	**Занятие № 19** 1. Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. 2. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. 3. Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. 4. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи. **Занятие № 20** 1. Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. 2. Учить детей регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. 3. В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения

Декабрь Здравствуй, Зимушка – Зима! Новогодье	1 неделя «Идет волшебница зима»	**Занятие № 21** 1. Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба с поворотом на 90 градусов. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. 2. Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть шнур на высоте 60 см. Побуждать детей пользоваться названием способов подлезания. 3. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга **Занятие № 22** 1. Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п. 2. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое. 3. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании малого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.
	2 неделя «В мире животных»	**Занятие № 23** 1. В прыжках через валики высотой 10 см. закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. 2. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе. 3. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см., подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек. **Занятие № 24** 1. Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (через валики высотой 20 см), приземляться мягко на две ноги. 2. Развивать мышцы рук в подтягивании на руках по скамейке лежа на животе. 3. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. 4. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см., подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.
	3 неделя «Азбука безопасности»	**Занятие № 25** 1. Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. 2. Развивать ловкость и силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. 3. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. 4. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.

		Занятие № 26 1. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальность броска 2. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие.
	4 неделя «Зимушка - зима»	**Занятие № 27** 1. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. 2. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие. **Занятие № 28** 1. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. 2. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие.
Январь Ох, зима, зима, зима, все дорожки замела	2 неделя «Новогодний калейдоскоп»	**Занятие № 29** 1. В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню. Использовать взмах рук для увеличения силы толчка. 2. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. 3. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве. **Занятие № 30** 1. Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. 2. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие.
	3 неделя «Народные традиции»	**Занятие № 31** 1. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. 2. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. 3. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.

		Занятие № 32 1. В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 градусов в разные стороны и с разной полетностью. Оценивать умение принимать правильное и.п. и мягкость приземления. 2. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на седину стопы и захватывать рейку круговым хватом. 3. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять детей в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча.
	4 неделя «Школа добрых волшебников»	**Занятие № 33** 1. При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. 2. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. 3. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. («Кто сделает меньше перехватов?»). 4. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30 см. Обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки). **Занятие № 34** 1. Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. 2. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. 3. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому положению туловища. Предложить детям менять положение ног. 4. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30 см., бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.
Февраль Ох, зима, зима, зима, все дорожки замела	1 неделя «Мы едем, едем, едем…»	**Занятие № 35** 1. Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватить рукой, приставить ногу, а затем руку. 3. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. 4. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.

Дорогие мамы, папы, поздравляем дружно вас!		**Занятие № 36** 1. Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. 2. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. 3. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости о высоты препятствия, ориентироваться в пространстве
	2 неделя «Народная игрушка»	**Занятие № 37** 1. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. 2. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. **Занятие № 38** 1. Закреплять умение подлезать под дугу высотой 60 см. на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. 2. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места. Предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания. 3. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.
	3 неделя «Защитники Отечества»	**Занятие № 39** 1.Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать, как они могут подлезать и не задевать препятствие; отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры; ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже пригнуться? 2. Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. 3. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте. Привлечь внимание к положению маховой ноги. 4. В подвижной игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног. **Занятие № 40** 1. Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления. 2. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40 см. 3. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, на ступнях и ладонях в быстром темпе.
	4 неделя «Россия – родина моя»	**Занятие № 41** 1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 градусов при спрыгивании с куба высотой 25 см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю ступню. 2. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке

		шириной 30 см. 3. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. **Занятие № 42** 1. При спрыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. 2. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. 3. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.
Март Дорогие мамы, папы, поздравляем дружно вас! Белый снег темнеет в марте	1 неделя «Весна. Женский день 8 Марта»	**Занятие № 43** 1. Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук. 2. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохраняя равновесие, туловище держать прямо. 3. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал. **Занятие № 44** 1. Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. 2. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. 3. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохраняя равновесие при приземлении.
	2 неделя «Народное творчество. Широкая масленица»	**Занятие № 45** 1. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. 2. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. 3. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь мягко на две ноги, сохраняя равновесие. **Занятие № 46** 1. Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. 2. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. 3. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.

	3 неделя «Весенняя капель»	**Занятие № 47** 1. Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. 2. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. 3. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола. **Занятие № 48** 1. Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. 2. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. 3. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.
	4 неделя Маленьким детям – большие права	**Занятие № 49** 1. Упражнять детей в самостоятельном определении необходимой силы и амплитуды движении я руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. 2. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение. **Занятие № 50** 1. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета. 2. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.
Апрель	1 неделя «Я расту здоровым»	**Занятие № 51** 1. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить маленький мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. 3. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения **Занятие № 52** 1. Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенке на другой. 2. Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?», упражнять в умении быстро подлезать с ходу.

Жаворонки прилетите, весну красную принесите!	2 неделя «Космос – мир чудес»	**Занятие № 53** 1. Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при полете. 2. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой 3. В подвижной игре «Бездомный заяц» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. **Занятие № 54** 1. Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. 2. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с подпрыгиванием. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение взлетать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.
	3 неделя «Книжная неделя»	**Занятие № 55** 1. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. 2. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице. **Занятие № 56** 1. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2 и 3 метра. 2. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. 3. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.
	4 неделя «Весеннее пробуждение»	**Занятие № 57** 1. Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. 2. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. 3. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. **Занятие № 58** 1. Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлекать внимание к отталкиванию вперед-вверх. 2. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. 3. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.

Май ***Диагностика***	1 неделя «День Победы»	**Занятие № 59** 1. Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. 2. Закреплять умение перелезать через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации. **Занятие № 60** 1. Предложить детям самостоятельно сравнить траекторию полета мешочка при броске одной рукой снизу в корзину и в обруч. 2. Приучать детей в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться, используя при необходимости взмах руками. 3. В подвижной игре «Медведи и пчелы» закреплять умение переходить от бега к лазанию по гимнастической стенке, поднимаясь повыше, спускаться вниз до конца в спокойной обстановке, не пропуская реек.
	2 неделя «Неделя добрых дел»	**Занятие № 61** 1. Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча в парах. Закреплять умение согласовывать действия рук и ног, предложить детям самостоятельно назвать используемый способ. 2. Закреплять умение в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться от пола, во время полета сгибать ноги в коленях. 3. В подвижной игре «Медведи и пчелы» закреплять умение переходить от бега к лазанию **Занятие № 62** 1. Провести диагностику выполнения детьми ходьбы. 2. Закреплять умение метать мяч одной рукой от плеча. Предложить детям использовать этот способ для попадания в щит. 3. Привлечь внимание детей к использованию чередующего шага при лазанье по гимнастической стенке. 4. В подвижной игре «Бездомный заяц» закреплять умение бегать врассыпную, прыгать на двух ногах легко, ориентироваться в пространстве.
	3 неделя «Береги свою планету»	**Занятие № 63** 1. Упражнять детей в умении выполнять метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит), в горизонтальную цель (обруч). 2. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку чередующимся шагом. 3. В подвижной игре «Бездомный заяц» закреплять умение бегать легко, используя все пространство площадки. **Занятие № 64** 1. Упражнять детей в беге на скорость, умение быстро набирать скорость движения. 2. Для выполнения лазанья, подлезания использовать имеющиеся снаряды: гимнастическую стенку, вкопанные шины, шесты. Уметь использовать сформированные навыки при действиях в новых

		условиях. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в умении пользоваться прыжками с мягким приземлением, на разных грунтах, регулировать силу отталкивания с учетом требований игры.
	4 неделя «Здравствуй, лето!»	***Диагностика***

Календарно-тематический план старшей группы

Тема периода	***Тема недели***	***Содержание работы***
Сентябрь Вот и стали мы на год взрослей Диагностика	1,2,3,4 неделя	***Диагностика***
Октябрь В гости осень к нам пришла	1 неделя «Люди труда»	***Занятие № 1*** 1. Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. 2. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. 3. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. 4. В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку. ***Занятие № 2*** 1. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. 2. Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться. 4. Развивать перекрестную координацию в ползании. 4. В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении.
	2 неделя «Разноцветная осень»	***Занятие № 3*** 1. Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. 2. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось-поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч

		точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. 3. Закрепить с детьми принцип названия различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания. ***Занятие № 4*** 1. Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. 2. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
	3 неделя «От зернышка до булочки»	***Занятие № 5*** 1. Закреплять умение принимать правильное и.п. при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. 2. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты. 3. В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг не друга. ***Занятие № 6*** 1. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании большого мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча. 2. В прыжках в дину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. 3. Знакомить детей с содержанием и правилами игру «Мы – веселые ребята».
	4 неделя «Я в мире человек»	***Занятие № 7*** 1. Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. 2. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. 3. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать по сигналу. 4. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки. ***Занятие № 8*** 1. Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. 2. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. 3. В подвижной игре «Мы –веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное и.п. для бега.

Ноябрь В гости осень к нам пришла	1 неделя «Неделя народного единства»	***Занятие № 9*** 1. Упражнять детей пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. 2. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком, перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. 3. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении. ***Занятие № 10*** 1. Закреплять умение пролезать в обруч боком. 2. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. 3. В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.
	2 неделя «В мире вещей»	***Занятие № 11*** 1. В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место для толчка. 2. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. 3. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «караси и щука» ***Занятие № 12*** 1. Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. 2. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. 3. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться)
	3 неделя «Удивительный мир природы»	***Занятие № 13*** 1. Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме. 2. Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. 3. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах. ***Занятие № 14*** 1. Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. 2. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление. 3. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу.
	4 неделя «Идет волшебница зима»	***Занятие № 15*** 1. Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и исходное положение. 2. Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. 3. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего.

		Занятие № 16 1. Закреплять умение выполнят бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения. 2. Упражнять детей в умении принимать правильное исходное положение и замах при бросании мешочка в обруч. 3. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.
Декабрь Здравствуй, Зимушка – Зима! Новогодье	1 неделя «В мире животных»	***Занятие № 17*** 1. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения. 2. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. 3. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. 4. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу. ***Занятие № 18*** 1. Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. 2. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. 3. Упражнять детей в подвижной игре «Мы – веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу.
	2 неделя «Азбука безопасности»	***Занятие № 19*** 1. Учить детей изменять направление толчка при спрыгивании с предмета. Предложит детям спрыгивать в плоский обруч, лежащий впереди, справа, слева. 2. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании вдаль мешочка снизу одной рукой. 3. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость. ***Занятие № 20*** 1. Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. 2. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при спрыгивании. 3. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. 4. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.
	3 неделя «Зимушка - зима»	***Занятие № 21*** 1. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. 2. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. 3. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.

		Занятие № 22 Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.
	4 неделя «Скоро Новый Год »	***Занятие на свежем воздухе*** 1. Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. 2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. 3. Выполнять прыжки , мягко опускаясь на полусогнутые ноги. 4. В подвижной игре «Кто быстрее прибежит к флажку» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе. ***Занятие на свежем воздухе*** 1. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. 2. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.
Январь Ох, зима, зима, зима, все дорожки замела	2 неделя «Новогодний калейдоском»	«Ура! Зимние каникулы!» ***Занятие на свежем воздухе*** 1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при продвижении по скользкой поверхности. 2. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку» упражнять детей в быстром темпе зигзагом.
	3 неделя «Народные традиции»	***Занятие № 23*** 1. Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. 2. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. 3. В подвижной игре «Собери венок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования. ***Занятие № 24*** 1. Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения. 2. Оценить правильность выполнения т результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнение замаха. 3. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.
	4 неделя «Школа добрых волшебников»	***Занятие № 25*** 1. Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. 2. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. 3. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. 4. В подвижной игре «Чья команда быстрее прибежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей.

		Занятие № 26 1. Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. 2. Формировать у детей представление о перекрестной координации. 3. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.
Февраль Ох, зима, зима, зима, все дорожки замела Дорогие мамы, папы, поздравляем дружно вас!	1 неделя «Мы едем, едем, едем…»	***Занятие № 27*** 1. Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. 2. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием предмета. 3. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. 4. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания. ***Занятие № 28*** 1. Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. 2. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. 3. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. 4. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее прибежит к флажку?»
	2 неделя «Народная игрушка»	***Занятие № 29*** 1. В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. 2. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. 3. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. 4. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли». ***Занятие № 30*** 1. Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движение рук и ног. 2. В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. 3. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. 4. В подвижной игре «Кто скорее прибежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение.
	3 неделя «Защитники Отечества»	***Занятие № 31*** 1. Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. 2. Закреплять умение энергично отталкивать предмет от груди при метании двумя руками, согласовывать движение рук и ног. 3. Закреплять умение выполнять энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90 градусов. 4. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целесообразным образом.

		Занятие № 32 1. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке. 2. В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие. 3. Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска. 4. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.
	4 неделя «Россия – родина моя»	***Занятие № 33*** 1. Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. 2. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и.п. 3. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию. 4. Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!». ***Занятие № 34*** 1. В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. 2. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. 3. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». 4. Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины)
Март Белый снег темнеет в марте	1 неделя «Весна. Женский день 8 Марта»	***Занятие № 35*** 1. В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. 2. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска. 3. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу». ***Занятие № 36*** 1. Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. 2. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. 3. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.

	2 неделя «Народное творчество. Широкая масленица»	***Занятие № 37*** 1. Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. 2. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. 3. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. ***Занятие № 38*** 1. Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. 2. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. 3. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. 4. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».
	3 неделя «Весенняя капель»	***Занятие № 39*** 1. Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места. 2. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. 3. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. 4. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча. ***Занятие № 40*** 1. Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении. 2. Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски. 3. В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.
	4 неделя «Маленьким детям – большие права»	***Занятие № 41*** 1. Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. 2. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. 3. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. 4. Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласованность движений рукой с переносом центра тяжести). 5. В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске. ***Занятие № 42*** 1. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера. 2. Развивать у детей умение группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. 3. В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.
Апрель	1 неделя «Я расту здоровым»	***Занятие № 43*** 1. Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании.

Жаворонки прилетите, весну красную принесите!		2. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. 3. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. 4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации ***Занятие № 44*** 1. Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. 2. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. 3. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета. 4. В подвижной игре «пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.
	2 неделя «Космос – мир чудес»	***Занятие № 45*** 1. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. 2. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. 3. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье. ***Занятие № 46*** 1. Учить детей сочетать вращение короткой скакалки с прыжком. 2. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. 3. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. 4. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.
	3 неделя «Книжная неделя»	***Занятие № 47*** 1. В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. 2. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. 3. В подвижной игре «Волк во рву» упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега. ***Занятие № 48*** 1. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «мышеловка». 2. Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. 3. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.
	4 неделя «Весеннее пробуждение»	***Занятие № 49*** 1. Упражнять детей в умении выполнения прыжков в высоту с разбега. 2. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. 3. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.

		Занятие № 50 1. Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. 2. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре. 4. В подвижной игре «Охотник и утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.
Май ***Диагностика***	1 неделя «День Победы»	***Диагностика***
	2 неделя «Неделя добрых дел»	***Диагностика***
	3 неделя «Береги свою планету»	***Диагностика***
	4 неделя «Здравствуй, лето!»	***Диагностика***

Календарно-тематический план подготовительной к школе группы

Тема периода	***Тема недели***	***Содержание работы***
Сентябрь Вот и лето прошло Диагностика	1,2,3,4 неделя	***Диагностика***
	1 неделя	***Занятие № 1*** 1. Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе.

Октябрь В гости осень к нам пришла	«Люди труда»	2. Упражнять детей умение мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. 3. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движение рук и ног. 4. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек. ***Занятие № 2*** 1. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. 2. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. 3. Развивать перекрестную координацию в ползании. 4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек.
	2 неделя «Разноцветная осень»	***Занятие № 3*** 1. Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 2. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. 3. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. 4. В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации. ***Занятие № 4*** 1. Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. 2. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. 3. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. 4. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации.
	3 неделя «От зернышка до булочки»	***Занятие № 5*** 1. Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. 2. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. 3. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и.п. и быстро набирать скорость бега. ***Занятие № 6*** 1. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча об пол и ведении его по прямой. 2. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. 3. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».

	4 неделя «Я в мире человек»	***Занятие № 7*** 1. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движения на пределе своих возможностей. 2. Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. 3. В подвижной игре «Кто быстрее прибежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию. ***Занятие № 8*** 1. Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. 2. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. 3. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.
Ноябрь В гости осень к нам пришла	1 неделя «Неделя народного единства»	***Занятие № 9*** 1. Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. 2. Закрепить умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. 3. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. 4. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком. ***Занятие № 10*** 1. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. 2. Закреплять знание правил дорожного движения.
	2 неделя «В мире вещей»	***Занятие № 11*** 1. Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. 2. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в парах. 3. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации. ***Занятие № 12*** 1. Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. 2. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. 3. В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.

	3 неделя «Удивительный мир природы»	***Занятие № 13*** 1. Закрепить умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли, и без отскока. 2. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. 3. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазании с использованием перекрестной координации в быстром темпе. ***Занятие № 14*** 1. Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. 2. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. 3. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию. 4. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.
	4 неделя «Идет волшебница зима»	***Занятие № 15*** 1. Упражнять детей лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. 2. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. 3. Развивать у детей самостоятельность в выборе формы подтягивания на скамейке лежа на животе. ***Занятие № 16*** 1. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет. 2. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. 3. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90 градусов).
Декабрь Здравствуй, Зимушка – Зима! Новогодье	1 неделя «В мире животных»	***Занятие № 17*** 1. Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). 2.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа. 3. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. 4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери». ***Занятие № 18*** 1. Знакомить детей с быстрым переходом из положения лежа на животе к бегу. 2. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. 3. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. 4. В подвижной игре «Охотники и звери » развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).

	2 неделя «Азбука безопасности»	***Занятие № 19*** 1. Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. 2. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитно их выполнения. 3. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. 4. В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание. ***Занятие № 20*** 1. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. 2. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90 градусов. 3. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжок слитно. 4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.
	3 неделя «Зимушка - зима»	***Занятие № 21*** 1. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. 2. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. 3. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. 4. В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице. ***Занятие № 22*** 1. Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. 2. При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. 3. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. 4. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.
	4 неделя «Скоро Новый Год»	***Занятие № 23*** 1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему. 2. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. 3. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки. ***Занятие № 24*** 1. Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. 2. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения

		силы толчка. 3. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.
Январь Ох, зима, зима, зима, все дорожки замела	2 неделя «Новогодний калейдоскоп»	***Занятие № 25*** 1. Развивать у детей умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками. 2. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. 3. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям. ***Занятие № 26*** 1. Развивать у детей умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками. 2. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. 3. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.
	3 неделя «Народные традиции»	***Занятие № 27*** 1. Уточнять с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. 2. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. 3. Упражнять детей в умении выполнять подлезание сходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста. 4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Два Мороза». Развивать ловкость, увертливость ***Занятие № 28*** 1. При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании. 2. В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх. 3. В подвижной игре «Чья команда быстрее построит дворец» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.
	4 неделя «Школа добрых волшебников»	***Занятие № 29*** 1. Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. 2. Оценить правильность направления прыжка в длину с места и количественные показатели. 3. В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами. ***Занятие № 30*** 1. Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад. 2. Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. 3. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье перекрестной координацией

Февраль Ох, зима, зима, зима, все дорожки замела Дорогие мамы, папы, поздравляем дружно вас!	1 неделя «Мы едем, едем, едем…»	***Занятие № 31*** 1. Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. 2. Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. 3. В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке. ***Занятие № 32*** 1. В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки. 2. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. 3. В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого дальше от нее.
	2 неделя «Народная игрушка»	***Занятие № 33*** 1. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. 2. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. 3. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. 4. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и.п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе. ***Занятие № 34*** 1. Выполнять умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). 2. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. 3. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.
	3 неделя «Защитники Отечества»	***Занятие № 35*** 1. Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. 2. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. 3. Знакомить детей с выполнением кувырка вперед. 4. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.

		Занятие № 36 1. Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). 2. Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки. 3. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу. 4. В подвижной игре « Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания.
	4 неделя «Россия – родина моя»	***Занятие № 37*** 1. В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. 2. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. 3. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. 4. В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью. ***Занятие № 38*** 1. Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, взлетать после толчка. 2. Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль. 3. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. 4. В подвижной игре «Лиса в курятнике» развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную лестницу.
Март Белый снег темнеет в марте	1 неделя «Весна. Женский день 8 Марта»	***Занятие № 39*** 1. В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению разбега и толчка. 2. Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. 3. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания. ***Занятие № 40*** 1. Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90 градусов. 2. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. 3. В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.
	2 неделя «Народное творчество. Широкая масленица»	***Занятие № 41*** 1. Закреплять умение выполнят ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. 2. Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. 3. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед.

		4. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания. ***Занятие № 42*** 1. Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. 2. Упражнять в лазанье с использование перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. 3. В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту запрыгивания.
	3 неделя «Весенняя капель»	***Занятие № 43*** 1. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и.п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. 2. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку сходу. ***Занятие № 44*** 1. В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движение ног, рук, туловища для увеличения силы толчка. 2. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. 3. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.
	4 неделя «Маленьким детям – большие права»	***Занятие № 45*** 1. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх - вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. 2. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. 3. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро переходить от броска к бегу. ***Занятие № 46*** 1. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. 2. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.

Апрель Жаворонки прилетите, весну красную принесите!	1 неделя «Я расту здоровым»	***Занятие № 47*** 1. В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определить расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. 2. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. 3. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость. ***Занятие № 48*** 1. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. 2. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и.п. и броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.
	2 неделя «Космос – мир чудес»	***Занятие № 49*** 1. Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. 2. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации. ***Занятие № 50*** 1. Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. 2. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. 3. В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания – бега – лазанья.
	3 неделя «Книжная неделя»	***Занятие № 51*** 1. Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. 2. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. 3. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!». ***Занятие № 52*** 1. Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу сразу после передачи. 2. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. 3. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.

	4 неделя «Весеннее пробуждение»	***Занятие № 53*** 1. В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. 2. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегающему с другой стороны. Развивать согласованность действий между играющими. 3. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста. ***Занятие № 54*** 1. Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег. 2. Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами. 3. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста.
Май ***Диагностика***	1 неделя «День Победы»	***Диагностика***
	2 неделя «Неделя добрых дел»	***Диагностика***
	3 неделя «Береги свою планету»	***Диагностика***
	4 неделя «Здравствуй, лето!»	***Диагностика***