

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 им. А.К. Астрахова»**



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №10
О.А.Мартьянова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области
«Физическая культура»
для детей 3 – 7 лет**

Автор и составитель:
инструктор
по физическому воспитанию
Гулецкая О.Н.

СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка.....	3
Основные направления программы.....	5
Задачи физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста	7
Структура организации двигательного режима.....	11
Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.....	13
Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений по возрастным категориям.....	13
Младшая группа. Дети 3-4 лет.....	13
Средняя группа. Дети 4-5 лет.....	15
Старшая группа. Дети 5-6 лет.....	17
Подготовительная группа. Дети 6-7 лет.....	19
Мониторинг развития двигательных способностей.....	22
Исследование физической подготовленности детей.....	23
Диагностическая таблица уровня физического развития детей.....	30
Перспективный план занятий по физической культуре.....	31
Младшая группа. Дети 3-4 лет.....	31
Средняя группа. Дети 4-5 лет.....	37
Старшая группа. Дети 5-6 лет.....	44
Подготовительная группа. Дети 6-7 лет.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	58
Расписание занятий по всем возрастным группам.....	58
План работы с педагогами.....	59
План работы с родителями.....	59
Перспективное планирование занятий образовательного типа.....	61
Образцы протоколов тестирования уровня физической подготовленности.....	63
Литература.....	66

Пояснительная записка

Одной из самых важных составляющих гармоничного развития личности является физическое состояние, а именно: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, и чаще всего это заболевания опорно-двигательного аппарата либо предрасположенность к частым простудным заболеваниям. Никакие, даже самые глубокие, знания, умения и навыки не будут эффективны у нездорового человека, чувствующего себя ущербным физически, психологически или социально.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении, которая позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развития ребенка.

При составлении программы опирались на общие педагогические требования к приобщению детей к физической культуре на содержание государственной «Программы воспитания и обучения детей в детском саду» (под ред. В.В.Гербовой и Т.С.Комаровой, Москва, 2006г.).

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

- «Истоки» центра «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца (под ред. Пармоновой),
- «Физическая культура в детском саду», Пензулаева Л.И.
- «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановский,
- «Развивающая педагогика оздоровления» Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.,

Цель программы:

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности, обеспечение физического и психического благополучия, развитие таких физических качеств как сила, быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, координация и гибкость.

Задачи программы:

- Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

- Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- Проведение работы по профилактике и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.
- Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав образовательного учреждения.

Объекты программы:

- Дети дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Основные принципы программы:

- Принцип научности. Использование научно–обоснованных и апробированных программ, технологий и методик;
- Принцип доступности. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития;
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип систематичности. Регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания;
- Принцип индивидуальности, учет интересов, склонностей, способностей каждого ребенка к двигательной деятельности;
- Принцип активности, самостоятельности, творчества;
- Принцип последовательности, который предусматривает усложнение поставленных задач по всем разделам физического развития;
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка - соблюдение принципа положительной оценки деятельности детей и создание непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно и раскрепощено.
- Принцип единства диагностики и коррекции. Правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных;

Основные направления программы

Организация двигательного режима:

- соблюдение гигиенических норм
- преобладание циклических упражнений,
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.);
- еженедельные циклы физкультурных занятий: традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, ритмические, сюжетные, интегрированные с другими видами деятельности,
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организация участия детей в празднично-игровых забавах, спортивных игровых соревнованиях;
- использование музыкального сопровождения;
- использование игр, развивающих не только ловкость и быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ситуации, смекалку;
- творческий подход, импровизация при организации физического воспитания;
- использование стихов и логоритмики

Диагностика:

- мониторинг уровня двигательной активности,
- организация тестирования по физической подготовке;
- протоколирование результатов обследования развития крупномоторных и мелкомоторных навыков (оценка скоординированности и техники исполнения упражнений, различных движений и поз)

Лечебно – профилактическое:

- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- упражнения на развитие зрительного восприятия
- закаливания;
- упражнения, укрепляющие свод стопы и способствующие профилактике плоскостопия

Использование традиционных и дополнительных методов:

- партерная гимнастика (система физических упражнений, которые выполняются в положении лёжа, на боку, сидя, из различных упоров);
- элементы точечного массажа;
- пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- хождение по «дорожкам здоровья».
- консультативно-информационный метод: оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием оздоровительных технологий;
- оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

Формы организации физического воспитания:

- утренняя гимнастика;
- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;
- оздоровительный бег;

- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми;

Формы непосредственно организованной деятельности по физической культуре

- традиционные;
- игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Космическое путешествие» и др.;
- тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);
- тренировочное: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;
- контрольно–проверочное: для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в квартал);
- занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).

Важным условием является проведение занятий в музыкальном сопровождении.

Связь с другими образовательными областями

«Здоровье»

Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, совершенствование навыков здорового образа жизни.

«Безопасность»

Овладение представлениями и навыками организованного поведения в детском саду, дома, на улице на основе ознакомления с правилами безопасности движений, поведения.

«Социализация»

Развитие дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности, формирование гендерной, семейной принадлежности, чувства принадлежности к мировому сообществу, реализация партнерского взаимодействия «взрослый-ребенок».

«Труд»

Формирование трудовых умений и навыков, воспитание трудолюбия, воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам.

«Коммуникация»

Развитие свободного общения со взрослыми и сверстниками, практическое овладение воспитанниками нормами речи.

«Познание»

Сенсорное развитие, расширение кругозора в сфере физической культуры, развитие интереса ребёнка к составляющим его здоровья, формирование элементарных математических представлений.

«Чтение художественной литературы»

Пропаганда здорового образа жизни и приобщение к физической культуре через стихи, рассказы, повести, художественные образы.

«Художественное творчество».

Развитие и выражение детского творчества через красоту движений.

«Музыка».

Использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, приобщение к различным видам искусства.

Задачи физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Внешними количественными показателями физического развития являются изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств, навыков и общего уровня физической работоспособности.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

Вторая младшая группа – дети 3-4 лет.

Возрастные особенности. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Сердце быстро возбуждается, однако при смене деятельности ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Поэтому физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой подвижности и часто давать детям кратковременный отдых. Следует избегать длительных непосильных нагрузок и чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, в скелете много хрящевой ткани, благодаря чему происходит дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч.

Задачи физического развития и формирования потребности в двигательной активности у детей 3-4 лет:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное

исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Средняя группа – дети 4 -5 лет.

Возрастные особенности. К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. Скелет ребенка в этом возрасте отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет еще не рекомендуется на физкультурных занятиях давать силовые упражнения и необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Поэтому необходимо следить за дыханием во время занятий, делать упражнения на восстановление дыхания и обязательно включать дыхательную гимнастику.

Задачи физического развития и формирования потребности в двигательной активности у детей 4-5 лет:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшая группа – дети 5-6 лет.

Возрастные особенности. [Дети шестого года жизни](#) уже могут распределять роли до начала [игры](#) и строят свое поведение, придерживаясь роли. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Он часто привлекает к себе внимание, поскольку ему нужен свидетель его самовыражения. Иногда для него негативное внимание важнее никакого, поэтому ребенок может провоцировать взрослого на привлечение внимания «плохими» поступками. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение правильно.

В этом возрасте улучшаются показатели быстроты, изменяются показатели общей выносливости.

Задачи физического развития и формирования потребности в двигательной активности у детей 5-6 лет:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Подготовительная группа – дети 6 -7 лет.

Возрастные особенности. У шестилеток появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Задачи физического развития и формирования потребности в двигательной активности у детей 6-7 лет:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Структура организации двигательного режима.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Организация досугов и праздников

Физкультурный досуг

Периодичность и длительность: 1-2 раза в месяц

Младшая группа - 15-20 минут

Средняя группа - 20-25 минут

Старшая группа – 25-30 минут

Подготовительная группа – 30-35 минут

Задачи: Создание у детей радостного настроения, возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, создание дружной творческой деятельности

Содержание: Младший, средний возраст – несложные игры с эмоциональными поручениями.

Старший возраст – индивидуальные и коллективные игры–эстафеты, танцы, пляски. Игры-соревнования между возрастными группами. Спартакиады вне детского сада с участием детей с высоким уровнем физической подготовленности.

Спортивный праздник

Периодичность и длительность: 2-3 раза в год

Средняя группа – 45 минут

Старшая группа – 60 минут

Подготовительная группа – 60-90 минут

Задачи: Создание у детей радостного настроения, возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, создание дружной творческой деятельности.

Содержание: I часть – открытие, парад участников. Показательные выступления команд.

II часть – игры–аттракционы, эстафеты, зрелищные мероприятия, сюрпризный момент.

III часть – окончание праздника, подведение итогов, награждение, общий танец.

Дни здоровья

Периодичность и длительность: 1 раз в квартал

Задачи: Обеспечить отдых нервной системы, создать условия, содействующие оздоровлению и укреплению организма в единстве с эмоционально-положительным состоянием психики

Содержание: Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями с максимальным пребыванием на свежем воздухе.

Простейшие туристические походы в близлежащий лес или парк, игры-соревнования, конкурсы.

Неделя здоровья

Периодичность и длительность: 2-3 раза в месяц.

Задачи: Обеспечить отдых нервной системы, создать условия, содействующие оздоровлению и укреплению организма в единстве с эмоционально-положительным состоянием психики.

Содержание: Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями с максимальным пребыванием на свежем воздухе.

Простейшие туристические походы в близлежащий лес или парк, игры-соревнования, конкурсы.

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.

Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, конусы, кегли.

Оборудование для прыжков.

Гимнастический набор: обручи, кольца, рейки, палки, дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, фитболы.

Оборудование для катания, бросания, ловли.

Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи простые, баскетбольные, утяжеленные, фитболы, баскетбольные корзины.

Оборудование для ползания и лазанья

Дуги, канаты, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.

Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия

Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обручи, фитболы, ленточки 50 см, флажки.

Учебно-наглядные пособия

- Наглядно - дидактический материал;
- Игровые атрибуты;
- «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);
- Считалки, загадки.

Информационные и технические средства

- Магнитофон;
- CD и аудио материал
- Экран
- Презентации
- Дидактические игры

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений по возрастным категориям

Младшая группа. Дети 3-4 лет

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа. Дети 4-5 лет.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5

м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт — это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Старшая группа 5-6 лет

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;

перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительная группа 6-7 лет

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круговое с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова

ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Мониторинг развития двигательных способностей

Мониторинг – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель мониторинга – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у детей в состоянии здоровья, физического развития, спортивных навыков; наблюдение за динамикой ответной реакции их организма на педагогические направленные воздействия.

Основные направления мониторинга:

- *Проведение контрольных тестов в начале и в конце учебного периода.*

Первое исследование уровня физических способностей целесообразно проводить во вторую неделю сентября, после того как образовательный процесс войдет в нормальное русло. Оно предназначено для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности детей к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют уточнить образовательные задачи, средства и методы их решения.

Второе исследование следует провести за неделю до окончания образовательного периода. Оно необходимо для определения успешности выполнения годового плана образовательного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового мониторинга - состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими необходимых требований и нормативов, уровень спортивных результатов - являются основой для последующего планирования образовательно-воспитательного процесса.

- *Сравнение показаний диагностики физической подготовленности в конце и в начале года.*

Значение годичных изменений в развитии физических способностей дошкольников позволяет инструктору по физической культуре вносить соответствующие коррективы в процесс физического воспитания на следующий год. На основе анализа развития двигательных способностей полученных в результате мониторинга проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход образовательного процесса

- *Отслеживание показаний заболеваемости в ДОУ.*

При помощи медсестры отслеживается количество дней пропущенных детьми по болезни в течение года.

Контроль и оценка физической подготовленности проводятся с помощью тестирования, результаты тестов представлены в соответствующей системе оценок.

В основе тестов лежат двигательные действия. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность детей и групп, проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях, осуществлять объективный контроль за физическим развитием, а

также выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.

Результаты мониторинга сначала заносятся в протоколы тестирования, а затем отражаются в диагностической таблице уровня физического развития детей в виде оценок:

4 – высокий уровень,

3 - выше среднего,

2 – средний,

1 - низкий

Проведение контрольных тестов в начале и в конце учебного периода:

- Оценка координации движений
- Оценка ловкости. Учитывается умение владения мячом, бег между конусами, челночный бег
- Прыжок в длину с места. Учитывается дальность и техника исполнения.
- Метание мешочка весом 150 г на дальность и техничность исполнения
- Прохождение полосы препятствий (бег между конусами, бег по скамейке, подлезание под дугу, перепрыгивание препятствия высотой 20 см, прохождение по «островкам»). Учитывается время и техничность.
- Бег на 10 м, учитывается техника бега
- Челночный бег 3х10м на время (в младшей группе 3х5 м)
- Оценка гибкости – наклон вперед в положении сидя, ноги прямые

Результаты тестирования заносятся в протоколы. Образцы протоколов тестирования можно увидеть в приложении. Для проведения анализа полученных данных, оценки по результатам тестов заносятся в диагностическую таблицу (см. стр.30).

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

- Положительный результат темпов прироста уровня физической подготовленности.
- Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- Заметное улучшение осанки воспитанников.

Исследование физической подготовленности детей

Подготовительная группа

Координация движений (отбивание мяча на месте)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 20 раз	15 – 20 раз	15 – 20 раз	менее 15 раз
девочки	более 20 раз	15 – 20 раз	15 – 20 раз	менее 15 раз

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч не сходя с места.

Координация движений (ведение мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м
девочки	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

Ловкость

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек
девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см
девочки	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 28 см	23 – 28 см	23 - 28 см	менее 23 см
девочки	более 25 см	20 – 25 см	20 – 25 см	менее 20 см

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Метание (м)

	высокий		выше среднего		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 9 м	более 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	менее 7 м	менее 5,5 м
девочки	более 8 м	более 5,5м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5м

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Старшая группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 10 раз	7 – 10 раз	7 – 10 раз	менее 7 раз
девочки	более 10 раз	7 – 10 раз	7 – 10 раз	менее 7 раз

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

Ловкость

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек
девочки	менее 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	7,1 – 8,0 сек	более 8,0 сек

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см
девочки	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 25 см	23 – 25 см	23 - 25 см	менее 23 см
девочки	более 23 см	20 – 22 см	20 – 22 см	менее 20 см

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Метание (м)

	высокий		выше среднего		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 8 м	более 5,5м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м
девочки	более 7 м	более 5,5м	5,0 – 8,0м	4,5 м	5,0 – 8,0м	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;

- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 11 сек	7 - 11 сек	7 – 11 сек	менее 7 сек
девочки	более 14 сек	9 – 14 сек	9 - 14 сек	менее 9 сек

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Средняя группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 4 раз	3 – 4 раза	3 – 4 раза	менее 3 раз
девочки	более 4 раз	3 – 4 раза	3 – 4 раза	менее 3 раз

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

Ловкость

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	менее 8,0 сек	8,0 – 8,5 сек	8,0 – 8,5 сек	более 8,5 сек
девочки	менее 9,0 сек	9,0 – 9,5 сек	9,0 – 9,5 сек	более 9,5 сек

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в длину с места (см)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 70 см	60 – 69 см	60 – 69 см	менее 60 см
девочки	более 70 см	60 – 69 см	60 – 69см	менее 60 см

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 18 см	14 – 18 см	14 - 18 см	менее 14 см
девочки	более 15 см	12 – 15 см	12 – 15 см	менее 12 см

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Метание (м)

	высокий		выше среднего		средний		низкий	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 - 4,0 м	4,0 – 5,0 м	3,5 -4,0 м	менее 4 м	менее 3,5 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0м	3,0 - 4,0 м	4,0 – 5,0м	3,0–4,0 м	менее 4 м	менее 3 м

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий
мальчики	более 5 сек	4 - 5 сек	4 – 5 сек	менее 4 сек

девочки	более 8 сек	5 – 8 сек	5 - 8сек	менее 5 сек
---------	-------------	-----------	----------	-------------

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Диагностическая таблица уровня физического развития детей

группы на уч.г.

№	Фамилия, имя ребенка	Координация движений		Равновесие		Бег		Ползание, лазание		Прыжки		Бросание, ловля, метание		Ловкость	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
1.															
2.															
5.															
6.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
21.															
22.															
23.															
24.															
25.															
	Высокий (чел.)														
	Высокий %														
	Выше среднего (чел)														
	Выше среднего %														
	Средний (чел.)														
	Средний %														
	Низкий (чел.)														
	Низкий %														

Обозначение: С – сентябрь, М – май; Шкала оценок: 4 – высокий уровень, 3 - выше среднего, 2 – средний, 1- низкий

Заведующая _____, Зам зав.по ВР _____, Инструктор по физвоспитанию _____

**Календарный план занятий по физической культуре.
Младшая группа. Дети 3-4 года.**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Свободная ходьба за воспитателем	без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба за воспитателем
	2-я неделя	Ходьба врассыпную и бег за воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках (4-6 м)	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и между стульями	с мячом	Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.)	«В гости в куклам»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба врассыпную Бег	без предметов	Ползание на четвереньках Подползти под веревку (высота 40-45 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередуется с бегом	с погремушкой	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба врассыпную
	2-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мешочков в ящик Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках между шнурами Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег с погремушкой	с мячом	Бросания мяча на дальность от груди Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
	4-я неделя	Ходьба и бег с ленточкой в руке	без предметов	Бросание мяча на дальность от груди Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег со сменой темпа	с флажками	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	без предметов	Метание мешочка Прыжки в длину на двух ногах с места	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег за воспитателем	с палкой	Катание мячей Перешагивание через препятствие	«Догоните меня»	Игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	с мячом	Метание мешочков Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ползание на четвереньках до рейки Прыжки в длину с места	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем Ходьба по кругу, взявшись за руки	с лентой	Метание мешочков в корзину Прыжки на двух ногах через веревку	«Солнышко и дождик»	Ходьба на носках
		Ходьба и бег с платочком в руке	с палкой	Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две веревки	Воробушки и автомобиль	Ходьба со сменой темпа
Д Е К А Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	без предметов	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег друг за другом	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба
	2-я неделя	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	без предметов	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег между обручами	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть

ДЕКАБРЬ		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег друг за другом	с флажками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнездышках»	Ходьба
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремушкой	Катание мяча в воротца Лазание по гимнастической стенке	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Догони меня»	Ходьба, игра «Найди себе пару»
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
		Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба змейкой за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Ходьба по наклонной доске вниз Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба по кругу, держась за руки
	4-я неделя	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному	с погремушкой	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шмгом
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть

ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег колонне по одному между кубиками	без предметов	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному с флажком	с палкой	Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом
		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	3-я неделя	Ходьба с бегом чередуются	с лентой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по обному
		Ходьба и бег с кубиками в руках	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках
	4-я неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой	с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
МАРТ	1-я неделя	Ходьба и бег чередуются	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег между обручами	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег змейкой между стульями	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне с платочком	с мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег врассыпную с погремушкой	без предметов	Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремуш- кой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	без предметов	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	с кольцом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Воробушки и автомобиль	Ходьба врассыпную и парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой в руке	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Ходьба. Игра «Кто тише»
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди	Птички в гнездышках	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Птички в гнездышках	Ходьба друг за другом»

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
М А Й	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную	без предметов	Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами	с палкой	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с лентой	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	с погремушкой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную	без предметов	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах		Ходьба в спокойном темпе
		Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	с кольцом	Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба обычным шагом и на носках

Средняя группа. Дети 4-5 лет

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижна я игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег враспынную в чередовании с ходьба в колонне	без предмет ов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предмет ов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«»Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег враспынную, ходьба в колонне	с мячом	Прыжки из обруча в обруч (8 шт), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предмет ов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук
		Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба враспынную, ходьба в колонне	с флажкам и	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Зайцы и волк»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимнаст. Скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с мячом	Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м.	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	без предмет ов	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»
		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с флажка ми	Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предмет ов	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур(Высота 50 см)	«Зайцы м волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кольцо м	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предмет ов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступнях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажка ми	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголлка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	без предмет ов	Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с кольцо м	Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см).	«Светофор»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предмет ов	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	с флажка ми	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с кольцо м	Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50, 60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	с мячом	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба	без предмет ов	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба	с флажка ми	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба	с палкой	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
Ф Е В Р А Л Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предмет ов	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба	с кольцо м	«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	с лентой	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами.	с мячом	Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу 60 см..	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	без предмет ов	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с флажка ми	«Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожке шир 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с палкой	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	без предмет ов	Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобили »	
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	с лентой	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили »	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	без предмет ов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с флажка ми	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с палкой	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предмет ов	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с кольцо м	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с лентой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	с флажка ми	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. . Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	без предмет ов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	без предмет ов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с кольцо м	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места	«Пастух и стадо»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с палкой	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противоходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предмет ов	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	4-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег врассыпную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне

Старшая группа. Дети 5-6 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с флажками	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с палкой	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	без предметов	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см. Бросок от груди рн=2,5 м	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному скату	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег в рассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур н=65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание в обруч. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения	«Кот и мыши»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур n=40 см Бег из и.п стоя спиной к направлению движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур n= 40,50,65 см	«Мышеловка»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов	Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки	«Перемени предмет»	Ходьба «Ручеек»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождения через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке	«Перемени предмет»	Ходьба
		Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предмет ов	Прыжки в длину с места n=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
		Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажка ми	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра «Улитка». Ходьба
	3-я неделя	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	с палкой	Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Собери венки»	Ходьба, игра «С платочком»
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предмет ов	Прыжки в длину с места n=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажка ми	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра «Улитка». Ходьба
		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег	с палкой	Прыжки в длину с места. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м	«Наседка и цыплята»	Ходьба

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с палкой	Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м	«Салки с ленточкой»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой	без предме тов	Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке	«Выше ноги от земли»	Ходьба
		Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы	«Совушка»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предме тов	Прыжок в высоту с разбега н=25 см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	с кольцо м	Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель	«Воробышки и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предме тов	Подлезание под шнур, н=60 и 40 см. Прыжок в высоту с разбега н=30см., метание в движущуюся цель	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предме тов	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажка ми	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега n=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцо м	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега n=30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предме тов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
А П Р Е Л Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по пластунски, н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом, н=25 см	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
	2-я неделя	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с н=3 м, ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег враспынную, бег враспынную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег враспынную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Обследование уровня развития основных движений				
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

Подготовительная группа. Дети 5-7 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
		Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз, Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному
		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом
	4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким

		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3 раза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
О К Т Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег врассыпную. «Сделай фигуру» Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега n=30 см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку n=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски	«Медведь и пчелы»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег врассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	без предметов в	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба	без предметов в	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спина вперед Спортивным шагом .Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	с флажками и	Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу n=30 см, 50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба	«Ловишка» с лентами	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предмета в	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб н=40 см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см,35 см,50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега н=30-35 см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега н=30,35 см	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг н=60,50,40 см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, н=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предмет ов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
М А Р Т	3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предмет ов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег враспынную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег враспынную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажка ми	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцо м	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика

	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Запрыгивание на скамейку n=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предмет ов	Запрыгивание на скамейку n=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцо м	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля ,забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
Месяц АПРЕЛЬ	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» n=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег в рассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажка ми	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику »	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег в рассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3X3 метра	без предме тов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег в рассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Ходьба	с флажка ми	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба

		Обследование уровня развития основных движений				
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцо м	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Расписание занятий по всем возрастным группам

День недели	Занятия по группам
Понедельник	11.00 – 12.00 Физкультура на улице Занятия по физической культуре в подгруппах
Вторник	09.00 – 09.20 Средняя группа 09.25 – 09.40 Младшая группа 09.45 – 10.10 Старшая группа 10.20 – 10.50 Подготовительная группа
Четверг	09.00 – 09.20 Средняя группа 09.25 – 09.40 Младшая группа 09.45 – 10.10 Старшая группа 10.20 – 10.50 Подготовительная группа

План работы с воспитателями по физическому воспитанию

№	Формы работы	Срок
1	Консультация для воспитателей с рекомендациями: «Уровень физической подготовленности у детей– перспективы работы	Сентябрь
2	Сообщение на педагогическом совете на тему: «Методика формирования здорового образа жизни у старших дошкольников»	Октябрь
3	Проведение физкультминуток у детей старшего дошкольного возраста	Октябрь
4	Сообщение для воспитателей на тему: «Воспитание интереса к занятиям по физической культуре в старших группах»	Ноябрь
5	Сообщение для воспитателей на тему: «Качественные показатели техники выполнения основных видов движения»	Декабрь
6	Подвижные игры зимой	Январь
7	Консультация для воспитателей на тему: «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей	Февраль
8	Консультация для воспитателей на тему: «Игровой массаж»: 1. Закаливающее дыхание, 2. Массаж волшебных точек ушей	Март
9	Консультация для воспитателей на тему: «Игровой массаж»: 3. Закаливающий массаж подошв 4. Обширное умывание	Апрель
10	Сообщение для воспитателей: «Организация и содержание двигательной деятельности детей в повседневной жизни»	Апрель
11	Оформить папку – передвижку «Как организовать закаливание детей в летних условиях»	Май

План работы с родителями по физическому воспитанию

№	Формы работы	Срок проведения
1	Выступление на общем родительском собрании	Сентябрь
2	Физкультурный праздник с детьми старшей и подготовительной групп, посвященный Дню здоровья с привлечением родителей	Сентябрь
3	Провести анкетирование родителей по вопросам физической культуры в семье	Октябрь
4	Провести на неделе здоровья совместный физкультурный досуг с родителями	Ноябрь
5	Консультация для родителей на тему: «Виды оздоровительных движений и физическое воспитание»	Декабрь
6	Лекция-беседа на тему: «Закаливание детей дошкольного возраста»	Январь
7	Открытое занятие для родителей, посвященное Дню защитника отечества	Февраль
8	Провести совместный физкультурный досуг с родителями посвященный «Дню недели игрушек»	Март
9	Провести беседу с родителями детей, имеющих низкий уровень физической подготовки	Апрель
10	Оформить папку – передвижку «Как организовать закаливание детей в летних условиях»	Май

Перспективное планирование занятий по Физической культуре познавательного типа

Цель физкультурно-познавательных занятий – развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья.

Задачи: воспитывать интерес к движениям и желание самостоятельно заниматься физ.упражнениями; углублять знания о пользе физ.упражнений, о роли двигательной активности; формировать элементарные представления об особенностях строения и физиологии человека, о полезных и вредных привычках, о предупреждении некоторых заболеваний и травматизма; учить приемам расслабления, правильному дыханию; воспитывать нравственные качества дошкольников, прививать культурно-гигиенические навыки.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

I КВАРТАЛ «Праздник зарядки»

Задачи: воспитывать интерес к движениям, знакомить с физическими упражнениями на развитие различных групп мышц, прививать культурно-гигиенические навыки.

Программное содержание: беседа о пользе утренней зарядки, физических упражнений, подражательные движения «Веселые зверятки вышли на зарядку». Встреча с Зайкой – зазнайкой. П.и. «Позвони в погремушку, «Самолеты».

II КВАРТАЛ «Чистота – залог здоровья»

Задачи: продолжать воспитывать культурно-гигиенические навыки, формировать потребность в поддержании чистоты тела, игрушек и т.д.

Программное содержание: встреча с Мойдодыром, беседа о пользе воды, мыла, зубной пасты, встреча с Бякой-заморакой. П.и. – «Ловишки», «Зайка серый умывается».

III КВАРТАЛ «Наши помощники»

Задачи: воспитывать потребность в активном образе жизни, знакомить детей со спортивным инвентарем, действиями с ним.

Программное содержание: свободная деятельность со спортивным инвентарем: мячами, скакалками, обручами, гимнастической скамьей и т.д. Беседа «С ними не соскучишься». Встреча с Петрушкой. П.и. «Мой веселый, звонкий мяч», «Птички в домике».

СТАРШАЯ ГРУППА

I КВАРТАЛ «Уроки Мойдодыра»

Задачи: воспитывать культурно-гигиенические навыки, потребность в поддержании чистоты тела, игрушек, помещения.

Программное содержание: беседа «Чистота – залог здоровья», встреча с Мойдодыром, Микробусом. Демонстрация наглядных пособий (плакатов). Игра «Не забудь» - эстафета в двух командах, П.и. «Ловишки».

II КВАРТАЛ «Уроки Айболита»

Задачи: углублять знания о пользе физических упражнений, формировать элементарные представления об органах и системах человека.

Программное содержание: беседа «Как утро начнешь – так и день проведешь», демонстрация детьми знакомых физ.упражнений на различные группы мышц, встреча с Айболитом, беседа «Опора и двигатели нашего организма» с демонстрацией плакатов. Тесты на определение силы мышц: метание мешочка на дальность, прыжок в длину с места и т.д. П.и. «Охотник и утки».

«Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Задачи: знакомить с видами закаливания, воспитывать потребность в закалывающих процедурах.

Программное содержание: беседа «Болезнь легче предупредить», встреча с Зайчишкой-Хвостунишкой, закалывающие процедуры, эстафета «Кто скорее до флажка».

III КВАРТАЛ «Уроки Знайки»

Задачи: формировать знания о сохранении и укреплении здоровья, воспитывать потребность в здоровом образе жизни, воспитывать нравственные качества дошкольников.

Программное содержание: встреча со Знайкой, беседа «Не болей – гляди веселей», витамины в жизни человека, игра «Вредно-полезно», эстафета с использованием дидактического материала / Правильное питание.

«В жизни всякое случается – но ребята наши не теряются»

Задачи: готовить детей к выходу из экстремальных ситуаций, воспитывать нравственные качества дошкольников, развивать самостоятельность.

Программное содержание: встреча со Знайкой. Решение задач-ситуаций: «Драться или не драться», «Как себя вести, если что-то болит», «Всегда ли полезны лекарства», Страховка или перестраховка». Встреча с Карлсоном. П.и. – «Ловишки», эстафета в двух командах «преодоление полосы препятствий».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

I КВАРТАЛ «Опора и двигатели нашего организма»

Задачи: познакомить дошкольников с функцией скелета и мышц; учить последовательности выполнения ОРУ, воспитывать осознанное отношение к соревнованиям, обучать правилам первой помощи при травмах.

Программное содержание: демонстрация схемы скелета, беседа о работе и свойствах скелета и мышц, выполнение ОРУ на различные группы мышц / соблюдать последовательность/. ОВД на определение силы мышц:

- ✓ метание мяча, мешочка на дальность;
- ✓ прыжок в длину, в высоту;
- ✓ перетягивание каната в 2-х командах.

Беседа о страховке, предупреждении травматизма, правилах поведения при травме. Домашнее задание: приготовить комплекс ОРУ. П.и. – эстафета.

II КВАРТАЛ «Доброе сердце»

Задачи: познакомить дошкольников с работой сердца, формировать осознанное отношение к физ.упражнениям для укрепления сердечной мышцы, обучить правилам поведения для сохранения сердца здоровым.

Программное содержание: демонстрация схемы сердца, стука сердца, беседа «Сердце – мотор организма», выполнение ОРУ, обучение определению своего пульса. Тренировка сердечной мышцы. Игровые эстафеты в двух командах «Кто быстрее», «Смени предмет» и т.д. Отдых. Дыхательные, восстановительные упражнения. Замер пульса. Правила, как сохранить сердце здоровым.

Комплексное занятие (валеология, экология, ОБЖ)

«Сохраним свое здоровье»

Задачи: формировать потребность в здоровом образе жизни, воспитывать любовь и доброе отношение ко всему окружающему и себе самому, учить выходить из экстремальных ситуаций, развивать самостоятельность в выборе «полезно – вредно».

Программное содержание: беседа «Как сохранить планету здоровой», решение задач-ситуаций, как не попасть или как выйти из экстремальной ситуации. Залог здоровья – правильное питание, витамины. Встреча с доктором Айболитом, беседа о профилактике заболеваний «Основа здоровья и хорошего самочувствия – физическая культура. Комплекс ритмической гимнастики. Эстафеты в двух командах «Гонка мяча – гусеница», «Веселые пингвины», «Вдвоем в обруче». Отдых – восстановление – дыхательная гимнастика.

III КВАРТАЛ «Преодолей себя»

Задачи: познакомить детей с нервной системой человека, выработать правила заботы о своем психическом состоянии, воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности, развивать чувство доброты, товарищества, взаимовыручки.

Программное содержание: беседа по схеме нервной системы человека «как работает мозг», выполнение физических упражнений «у меня получится», правила заботы о психическом состоянии, преодоление трудностей, страха, самого себя. «Полоса препятствий». Развивай чувства, внимание: игра «Кто за кем». Эстафета «То жара, то холод». Этюды «Танец пяти движений». Игра «Дружные ребята», правила: ешь и отдыхай. Психогимнастика.

Образцы протоколов тестирования уровня физической подготовленности

Протокол диагностики уровня физического развития детей							_____ группа									
Метание мешочка првой и левой рукой																
		дата						дата								
	ФИО	Дата рождения	Бросок правой рукой			Лучший результат	Балл	Место	Бросок левой рукой			Лучший результат	Балл	Место		
			1	2	3				1	2	3					
1																
2																
3																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
18																
19																
21																
22																
24																
26																
27																
		Оценка		4	3	2	1			Оценка		4	3	2	1	
		Мальчики	5 лет	> 570	390-570	< 390	нет			Мальчики		5 лет	> 420	240-420	< 240	нет
		см	6 лет	> 790	440-790	< 440	нав ыка			см		6 лет	> 530	330-530	< 330	нав ыка

Протокол диагностики уровня физического развития детей _____ группа																	
Бег на 10м между предметами, челночный бег, бег 30 м																	
		дата				дата				дата							
	ФИО	Дата рождения	Бег на 10м между предметами			Балл	Место	Челночный бег 3х5м			Балл	Место	Бег 30м			Балл	Место
			1	2	Лучший			1	2	Лучший			1	2	Лучший		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
			Оценка		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
Мальчики			3 года	> 8,3	9,0-8,3	< 9,0	нет				нет	> 10,5	11,9-10,5	< 11,9			
сек			4 года	> 8,0	8,5-8,0	< 8,5	навыка	> 12,8	13,5-12,8	< 13,5	навыка	> 8,8	10,5-8,8	< 10,5			
Девочки			3 года	> 9,3	10,0-9,3	< 10,0	нет				нет	> 11,0	12,0-11,0	< 12,0			
сек			4 года	> 9,0	9,5-9,0	< 9,5	навыка	> 12,9	14,0-12,9	< 14,0	навыка	> 8,7	10,7-8,7	< 10,7			

Протокол оценки развития крупномоторных и мелкомоторных навыков

Диагностика техники ХОДЬБЫ У ДЕТЕЙ

Дата « ____ » _____ 20__ г. Группа № _____ Возраст _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели										
		Туловище прямо	Голова прямо	Плечи расправлены	Движения ног			Движения рук		Согласованные движения рук и ног	Легкий шаг	Сохранение направления
					Отсутствие шарканья	Наличие переката	Пятки сближены, носки разведены	Энергичное размахивание	В сторону назад			
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

« + » - есть навык, « ? » – требуется доработка, « - » - нет навыка

Протокол оценки развития крупномоторных и мелкомоторных навыков

Диагностика техники БЕГА У ДЕТЕЙ

Дата «	200	г.	Группа №	Возраст
--------	-----	----	----------	---------

[illegible]

« + » - есть навык, « ? » – требуется доработка, « - » - нет навыка

Итоговое обследование основных движений

Дата " _____ " _____ 20____ г. группа № _____ возраст _____

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Дата обследования	Дата рождения	Ходьба, (координация, осанка)	Бег			Прыжки в длину с места				Прыжки в высоту с разбега				Метание вдаль мешочка весом _____						Примечания
					Координация, осанка, ритмичность, отрыв от	Скорость (с)	Расстояние в 10 м	Расстояние (см)	Отталкивание	Движение рук	Приземление	Высота (см)	Разбег и отталкивание	Движения рук	Приземление	Расстояние (см)	С какой руки	И.п.	Бросок из - за головы, левая, правая, обеими	Замах	Поворот туловища	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						

Оценка «4» - высокая, «3» - соответствует возрасту, «2» - требуются доработка, «1» - требуется внимание специалиста

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

20 ____ - 20 ____ учебный год Дата _____

Группа	средне списочный состав	Число пропусков дней по болезни	Пропуск на одного ребенка по болезни	Число детей, не болевших ни разу	Число детей, болевших 1 – 3 раза	Число детей, болевших 4 раза и более	анализ заболеваемости	Индекс здоровья
№ 1								
№ 2								
№ 3								
№4								
ИТОГО:								

ЛИТЕРАТУРА:

4. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 253с.
5. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.
6. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
7. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.
9. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОО. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176с.
11. Физкультурно - оздоровительная работа : комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / О.В.Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011. – 127с.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001. – 352с.
13. Шамина А.В. Лучшие игры для детей на свежем воздухе. – М.: РИПОЛ классик, 2007 – 265с.
14. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Прсвещение, 2000. – 93с.
1. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
3. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
4. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в подготовительной к школе группе. Примерное распределение программного материала по развитию движений. Журнал «Дошкольное воспитание» 1988г. № 8,9,10.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2003
6. Беляева Л.В. Движения – мир творчества, воображения, фантазии ребёнка // Методическое пособие. – Барнаул: АКИПКРО, 2007. – 79с.
7. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. – М.:ВАКО, 2007. – 304с.
8. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2000. 244с.
15. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6 – 7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80с.
16. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошк.образоват. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.