

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Чебурашка»  
пос. Белиджи



ПРИНЯТО  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 101  
от « 01 » 09 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующая МБДОУ «Чебурашка»  
*Ламетова Б.Г.*  
Ламетова Б.Г.  
Приказ № 01 от « 01 » 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

на 2020 – 2021 учебный год

Разработала:

Исакова Ф.И.

## Содержание

### I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....3
2. Цели и задачи реализации Программы.....4
3. Принципы и подходы к формированию Программы.....5
4. Возрастные и индивидуальные особенности  
физического развития детей 3 – 7 лет.....6 – 12
5. Планируемые результаты освоения Программы.....13 – 15

### II. Содержательный раздел

1. Перспективное планирование образовательной области  
«Физическое развитие» Физическая культура.....16 - 42
2. Перспективный план взаимодействия с родителями.....43

### III. Организационный раздел

1. Режим двигательной активности детей.....44
2. Информационно – методическое обеспечение программы.....45
3. Литература.....46

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОО, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДООУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДООУ.
- ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### **Основные цели и задачи:**

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающего – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

## ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд – во АПН РСФСР, 1950, с. 23.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например, при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

**Частота дыхания за минуту**  
(количество раз)

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

**Сердечно – сосудистая система.** Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по



секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно - сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно - сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.



## **ХАРАКТЕРИСТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТНР СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов и явлений. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов.

Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок

движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смещении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

## **ХАРАКТЕРИСТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ТНР ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов и явлений. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов.

Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико – грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются

множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смещении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех – и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Первая и вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

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

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500 , выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

11. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

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

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
10. Кататься на самокате.
11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
12. Плавать произвольно.
13. Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
14. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Скорость бега (с): 300м		—		Без учета времени		
Гибкость наклона из и.п. сед н.вм	М	—		2-3	3-6	4-8
	Д	—		4-6	5-7	5-10

Мешочек с песком ср., ст.-150гр; подг.-200гр.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Вторая младшая группа

Сентябрь

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить х.по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в х.и б. всей гр в прямом направлении; прыжках на 2х н.на месте.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползании под шнур.
<b>I</b>	Х.и б.небольшими гр.в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!»	Х.в колонне по 1му «Ворона», легкий б. «Стрекозы!» <i>ОРУ № 2</i>	Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 3</i>
<b>II</b>	1. Х.мж.2мя линиями R25см	1. Прокатывание мяча «Прокати и догони»	1. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук» «Доползи до погремушки».
<b>III</b>	ПИ «Беги ко мне» Малоподвижная игра	ПИ «Птички» Малоподвижная игра	ПИ «Быстро в домик» Малоподвижная игра

Октябрь (вторая младшая группа)

недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при х.на ограниченной площади опоры; развивать умение прыгаться на полусогнутые н.в прыжках.	Упражнять в приземлении полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др.др.	Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в х.и б. по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии.	Повторение пройденного материала
<b>I</b>	Х.в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Б. в колонне и враспынную. ОРУ № 4	Х.и б. по кругу. ОРУ № 5	Х.в колонне по 1му, враспынную, по всему залу. «Стрекозы» б. «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед. ОРУ № 6	Х.в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; б.по кругу также с поворотом. ОРУ № 7	Игровые упражнения: -«Бегите ко мне» -«Прокати мяч по дорожке» -«Попрыгаем как зайки» -«Поезд»
<b>II</b>	1. «Пойдем по мостику» х.по скамье. 2. Прыжки ч/з шнур с 2х н.	1. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2. Пр. из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его. 3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами.	1. «Крокодилчик» Ползание под шнур В 50см. 2. «Пробеги – не задень» х.и б. мж предметами	
	П/И «Догони мяч»	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Кот и воробушки»	
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Ноябрь (вторая младшая группа)

недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>задачи</b>	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Упражнять в х.по 1му с заданием; пр.из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании.	Упражнять в х.с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии.
<b>I</b>	«Мышки»-х.на носках р.на пояс, «Бабочки»-б. <i>ОРУ № 8</i>	«Лошадки»-х.высоко поднимая колено р.на пояс. «Стрекозы»-б. <i>ОРУ № 9</i>	Кубики разложены по кругу. Х.по сигналу «Взять кубик!», б. <i>ОРУ № 10</i>	«Лягушки»-присед и продолжить х., «Бабочки»-остановка помахать крыльшками продолжить х. Б. <i>ОРУ № 11</i>
<b>II</b>	1. «В лес по тропинке» х.по доске 2. «Зайки-мягкие лапочки» пр.на 2х н. до опушки	1. «Ч/з болото» пр.на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке 2. «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м	1. «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами 2. «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами	1. «Паучки» ползание на низких четвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой 2. Х.подоскена середине присед
	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Мыши в кладовой»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Поймай комара»
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Декабрь (вторая младшая группа)

недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>задачи</b>	Упражнять в х.и б.вращивание, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча.	Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж.предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в х.и б.вращивание, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при х.по скамье.
<b>I</b>	Х.по кругу. «На прогулку!» х.вращивание, б. <i>ОРУ № 12</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.вращивание. <i>ОРУ № 13</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» Б.в остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му <i>ОРУ № 14</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» б.вращивание. <i>ОРУ № 15</i>
<b>II</b>	1. «Пройди - не задень» х.мж предметами 2. «Лягушки - прыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце»	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча др.др.ст.на коленях	1. «Не упусти» прокатывание мяча мж.предметами 2. «Проползи-не задень» ползание под дугу	1. «Жучки на бревнышке» ползание по скамье 2. «Пройдем по мостику» х.по скамье приставным шагом
	П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Найди свой домик»	П/И «Лягушки»	П/И «Птица и птенчики»
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Январь (вторая младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 недели
<b>Задачи</b>	Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.в.рассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер	Повторить х.с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчивого равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.
<b>I</b>	Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону.  <i>ОРУ № 16</i>	Х. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке»  <i>ОРУ № 17</i>	Х. с остановками «Лягушки» остановка присед р.на колени «Бабочки» остановка помахать р., б.  <i>ОРУ № 18</i>
<b>II</b>	1. «Пройди – не упади» Х.по скамье р. в сторону 2. «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч	1. «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками» 2. Прокатывание мяча мж кубиками	1. Подлезание под дугу 2. «По тропинке» х.по скамье
	П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Птица и птенчики»	П/И «Лохматый пес»
<b>III</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Февраль (вторая младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 недели
Задачи	Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур; развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур	Упражнять в х.б. врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии
I	Х.и б.со сменой направления ОРУ № 19	«Мышки!» х. «Лошадки!» б. ОРУ № 20	Х. б. в колонне ОРУ № 21	Х. и б. в колонне ОРУ № 22
II	1. «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт 2. «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч  П/И «Найди свой цвет»	1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи 2. «Ловко и быстро!» прокатывание мяча меж кубиками  П/И «Воробушки в гнездышках»	1. Передача м.ч/з шнур 2.Подлезание под шнур  П/И «Воробушки и кот»	1. «По дугу» подлезание по дугу 2. Х.по скамье на середине присед хлопок перед собой  П/И «Лягушки»
II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Март (вторая младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании мяча о пол и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре	Развивать координацию движений в х.иб.мж предметами; повторить упр.в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
<b>I</b>	Х.и б. с изменением направления <i>ОРУ № 23</i>	Х.и б.в чередовании <i>ОРУ № 24</i>	Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями <i>ОРУ № 25</i>	Х.и б. мж предметами <i>ОРУ № 26</i>
<b>II</b>	1. «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед 2. «Змейкой» пр.мж кубиками	1. «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат 2. «Точно в руки» прокатывание м. др.др.ст.на коленях	1. «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте 2. «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках	1. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках 2. Х. по скамье р.в сторону
<b>II</b>	П/И «Кролики» Малоподвижная игра	П/И «Найди свой цвет» Малоподвижная игра	П/И «Зайка серый умывается» Малоподвижная игра	П/И «Автомобили» Малоподвижная игра



Апрель (вторая младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Задачи</b>	Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом	Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр. С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	Упражнять в х.с остановкой по сигналу; повторить ползание мж предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
<b>I</b>	Х.б.по кругу с изменением направления <i>ОРУ № 27</i>	«Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х. <i>ОРУ № 28</i>	«Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде. Б. <i>ОРУ № 29</i>	Х. «Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед <i>ОРУ № 30</i>
<b>II</b>	1. Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед 2. «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур	1. Пр.из обруча в обруч 2. «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях	1. Подбрасывание м. и ловля его 2мя р. 2. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках	1. «Проползи – не задень» ползание мж предметами, встать в обруч хлопнуть 2. «По мостику» х.по скамье р. в сторону
	ПИ «Тишина»	ПИ «По ровненькой дорожке»	ПИ «Мы топаяем ногами»	ПИ «Огуречик, огуречик»
<b>II</b>	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Май (вторая младшая группа)

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 недели
<b>Задачи</b>	Повторить х.б. враспыленную, ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Упражнять детей в х.б. мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др. др.	Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье	Упражнять в х.б. по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие
<b>I</b>	Х.б. с изменением направления <i>ОРУ № 31</i>	Х.б. мж предметами <i>ОРУ № 32</i>	Х. «Пчелки!» б. <i>ОРУ № 33</i>	Х. «Мышки!» б. <i>ОРУ № 34</i>
<b>II</b>	- Х. по скамье - Пр. ч/з шнуры R30 см	- «Парашютисты» пр. со скамьи - Прокатывание мя др. др. по 4-5 чел.	- Подбрасывание м. вверх и ловля его 2мя р. - «Жучки!» ползание по скамье	- Лазание на наклонную лесенку - Х. по скамье р. в сторону
<b>II</b>	П/И «Мыши в кладовой»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Огуречик, огуречик»	П/И «Коршун и наседка»
	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Средняя группа**

Сентябрь

е-ли	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
и	Упражнять в х. и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении.	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять в х.колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.	Х.в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки».	Х.в колонне по 1му муж.2мя линиями;	Х.в колонне по 1му по сигналу останова «Воробушки»; б. врассыпную.		
	<i>ОРУ № 1</i>		<i>ОРУ № 2</i>		<i>ОРУ № 3</i>		<i>ОРУ № 4</i>	
II	1. Х. б. муж.2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево.	1. Х. и б. муж. 2мя линиями Ш20см. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед. 3-4м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др.сед н.вр. низких четвереньках R5м.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя 2. Ползание под дугу. 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м.	1. Подлезание под шнур, не касаясь р.пола. 2. Х.на носках по доске, лежащей на полу. 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед.	1. Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 2. Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м. 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед.	
	П/И «Найди себе пару!»		П/И «Самолеты»		П/И «Огуречик, огуречек»		П/И «У медведя во бору»	
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

**Октябрь (средняя группа)**

I	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
я	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
I	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
I	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
I	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
I	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
I	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
I	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
III	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Ноябрь (средняя группа)

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
----------	----------	----------	----------



<p>выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.</p>	<p>Х.и б. в колонне по одному, враспынную по сигналу в колонну. <i>ОРУ № 13</i></p>	<p>1. Х.по канату по прямой, 2.Пр.ч/з кубики 5-бшт., р.свободно</p> <p>1. Х.по канату по кругу 2.Пр.ч/з кубики 5-бшт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж.предметами</p>	<p>Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков <i>ОРУ № 14</i></p> <p>1. Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж. предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см</p>	<p>развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Х.в колонне по одному; х.и б. враспынную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 15</i></p>	<p>1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках</p> <p>1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках по скамье 3.Х.спереш. ч/з предметы</p>	<p>Х. в колонне по одному; х. и б. враспынную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 16</i></p>	<p>хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>
<p>И</p>	<p>Х.и б. в колонне по одному, враспынную по сигналу в колонну. <i>ОРУ № 13</i></p>	<p>1. Х.по канату по прямой, 2.Пр.ч/з кубики 5-бшт., р.свободно</p> <p>1. Х.по канату по кругу 2.Пр.ч/з кубики 5-бшт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж.предметами</p>	<p>Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков <i>ОРУ № 14</i></p> <p>1. Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж. предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см</p>	<p>П/И «Лиса и куры»</p> <p>Малоподвижная игра</p>	<p>П/И «У медведя во бору»</p> <p>Малоподвижная игра</p>	<p>1. Ползание на животе по скаме, хват сбоку 2. Х.по скамье приставным шагом, р.за голову</p> <p>1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание на высоких четвереньках по скамье 3.Х.спереш. ч/з предметы</p>	<p>1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Х.по скамье на середине присед, хлопок 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед до предмета</p>	<p>П/И «Птичка и кошка»</p> <p>Малоподвижная игра</p>
<p>III</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>

Январь (средняя группа)

		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
января	1	2	1	2	1	2	1	2	2
задачи	Упражнять в х.и б. мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х. по уменьшенной поверхности;	Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передаче мяча др.др.	Повторить х.и б. мж.предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом.						







				четвереньках.					прыжки мж. предметами.
<b>I</b>	Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. ОРУ № 21	Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присд на, руки на колени. ОРУ № 22	Х. в колонне по одному, «Аист!»	Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ № 23	Х. в колонне по одному б. врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному. ОРУ № 24				
<b>II</b>	1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр. с 2х н.с 3.Пр.ч/з предметы 1.Х.перешагивая ч/з предметы вперед вдоль каната направо влево 3.Передача мяча снизу др.др. 2м	1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. предметами	1.Пр.на 2х н.ч/з шнуры 2.Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях 3.Х.на носках, р.на пояс	1.Передача мяча др.др. 2.Ползание на четвереньках по скамье	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.перешагивая ч/з предметы	1.Ползание по скамье на высоких четвереньках 2.Х.по скамье приставным шагом, на середине присед, р.вперед 3.Пр.на правой левой н. до предмета		
<b>III</b>	П/И «Котья и щенята» Малоподвижная игра	П/И «У медведя во бору» Малоподвижная игра	П/И «Воробушки и автомобиль» Малоподвижная игра	П/И «Перелет птиц» Малоподвижная игра					
<b>цели</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>					
<b>ятия</b>	1	1	1	1					
<b>чи</b>	2	2	2	2					
	Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б.врассыпную; повторить упражнения в равновесии и	Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную.	Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по	Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.					

	прыжках. Х. в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х. и б. в чередовании. Х. и б. врассыпную с остановкой по сигналу. ОРУ № 25	Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х. высоко поднимая колени, р. на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную. ОРУ № 26	скамье. Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х. ОРУ № 27	Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х. ОРУ № 28
I	1. Х. и б. по наклонной доске 2. Пр. ч/з скакалку	1. Пр. в длину с места 2. Передача мяча ч/з ч/з шнур снизу	1. Прокатывание мяча мж.предметами 2. Ползание по скамье с мешочком на спине 3. Х. по скамье с мешочком на голове	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х. по доске на полу, на носках, р. на пояс 3. Пр. ч/з 5-6 шнуров
II	1. Х. и б. по наклонной доске 2. Пр. ч/з скакалку	1. Пр. в длину с места 2. Передача мяча ч/з шнур из за головы 3. Прокатывание мяча др. др. сед. н. вр. 2м	1. Прокатывание мяча мж. предметами 2. Ползание по скамье с мешочком на спине 3. Х. по скамье с мешочком на голове	1. Лазание по гимн. стенке 2. Х. по доске на полу, на носках, р. на пояс 3. Пр. ч/з 5-6 шнуров
III	П/И «Перелет птиц» Малоподвижная игра	П/И «Бездомный заяц» Малоподвижная игра	П/И «Самолеты» Малоподвижная игра	П/И «Охотник и зайцы» Малоподвижная игра
цели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
иятия	1 2	1 2	1 2	1 2
ччи	Упражнять в х. и б. в колонне по одному, х. и б. врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять в х. и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.	Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в х. и б. врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

I	Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. враспынную. ОРУ № 29	Х. в колонне по одному и б. враспынную. ОРУ № 30	Х. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. ОРУ № 31	Х. в колонне по одному, х. и бег враспынную; «Лошадки!» х. на поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. ОРУ № 32
II	1. Х. по доске с мешочком на голове 2. Пр. с 2х н. ч/з предметы 5-бшт 1. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2. Пр. с 2х н. ч/з предметы 5-бшт 3. Метание мешочка в горизонтальную цель	1. Пр. в длину с месте 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Отбивание мяча одной рукой	1. Метание мешочка на дальность 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках 3. Пр. с 2х н.с продвижением вперед 3м.	1. Х. по доске «лиллутами» 2. Пр. с 2х н. из обруча в обруч р. вперед 2. Пр. на 2х н. м. ж. предметам
III	ПИ «Пробеги тихо»	ПИ «Совушка»	ПИ «Совушка»	ПИ «Птички и кошка»
	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
дел	Май (средняя группа)			
нач	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1	1	1	1
	2	2	2	2
	Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.	Повторить х. со сменной ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. враспынную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить х. и б. с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.
I	Х. и б. парами, х. и б. враспынную. Перестроение в три колонны.	Х. в колонне по одному со сменной ведущего. Х. и б. враспынную.	Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р. на пояс;	Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприседе, высоко поднимая колени,

	ОРУ № 33	ОРУ № 34	ОРУ № 35	мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному. ОРУ № 36	
II	1.Х. по доске «лиллипутами» 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-бшт	1.Х. по скамье приставным шагом, р.на пояс, на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-бшт 3.Проотывание мяча мж. предметами	1.Пр.в длину с места ч/з каната 2.Передача мяча др.др. 2м 3.Метание мешочка на дальность	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье хват сбоку	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.ч/з скакалку
III	ПИ «Котятя и шенята»	ПИ «Котятя и шенята»	ПИ «Зайцы и волк»	ПИ «У медведя во бору»	Малоподвижная игра

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Старшая группа.

Сентябрь

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
ели ия ни	1	2	1	2	1	2	1	2
	Упражнять в х.и б. колонной по 1му, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи		Повторить х.иб.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достать до предмета) и ловкости в		Упражнять в х.с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн.скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча		Разучить х.и б.с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках.	

	мяча.	подбрасывании мяча вверх.	вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х.по уменьшенной площади опоры.
I	Х. на носках р.на пояс, б.по сигналу враспынную, перестроение в 2 колонны. ОРУ № 1	Х. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.иб.мж предметами R40см. ОРУ № 2	Х. с перекатом с пятки на носок. ОРУ № 4
II	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.за головой. 2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча др.др.снизу R2м.	1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета» 2.Подбрасывание малого мяча 2мя р. 3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	1.Передача мяча др.др. из-за головы. 2. Ползание по скамье на низких четвереньках. 3. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс. 3.Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком. 3. Ползание на низких четвереньках мж предметами.
	1. Х. по скамье ч/з обруч прямо и боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж колен.	1.Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж колен. 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.
III	П/И «Мышеловка»	П/И «Фигуры»	П/И «Мы веселые ребята»
	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Октябрь (старшая группа)

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
и	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча.	Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передаче мяча.	Х.с сигналом поворот, б. с препятствием.	Х.и б.в медленном и быстром темпе.	Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в х.парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр.	Повторение пройденного материала.	Игровые упражнения: -На одной ножке по дорожке. -Передача мяча ч/з сетку -Пройди и не упали		
ия	Х.и б. 1 мин. ОРУ № 5	ОРУ № 6	ОРУ № 7	ОРУ № 8						



1. Х. по скамье боком приставным шагом, р.на пояс.	1. Пр. со скамьи. 2. Передача мяча ддрр от груди. 3. Ползание на низкихчетверенькахперелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж пред метами 1м. 3. Х. по скамье боком приставным шагом.	1. Пролзание боком в обруч 2-3шт. 2. Х. по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр. на 2 н. на мат с 3х шагов.	1. Ползание на низких четвереньках. 2. Х. по скамье на середине присед с хлопком. 3. Пр. направа т ствие.	-Удочка
1. Х. по скамье боком приставным шагом, р.на пояс. 2. Пр. ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт. 3. Передача мяча ддрр от груди.	1. Пр. со скамьи. 2. Передача мяча ддрр от груди. 3. Ползание на низкихчетверенькахперелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж пред метами 1м. 3. Х. по скамье боком приставным шагом.	1. Пролзание боком в обруч 2-3шт. 2. Х. по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр. на 2 н. на мат с 3х шагов.	1. Ползание на низких четвереньках. 2. Х. по скамье на середине присед с хлопком. 3. Пр. направа т ствие.	-Удочка
ПИ «Перелет птиц»	ПИ «Не оставайся на полу»	ПИ «Удочка»	ПИ «Гуси – лебеди»		
Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Ноябрь (старшая группа)

1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
1	2	1	2	1	2	1	2
Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча ддр.др.	Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр. попеременно на пр. лев. н. спродвиж. вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.	Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр. с мячом.	Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр. с мячом.	Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.			
Х., бег высоко поднимая колено, враспынную, мж предметами. ОРУ № 9	Х. в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами. ОРУ № 10	Х.с ускорением и замедлением темпа движ. по сигналу; б.мж предметами. ОРУ № 11	Х.с ускорением и замедлением темпа движ. по сигналу; б.мж предметами. ОРУ № 11	Х.и б.в чередовании. ОРУ № 12			

II	1. Х. по скамье перекаладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр. напр. лев. н. 3. Передача мяча 2мя р. снизу R2-2,5м	1. Х. по скамье перекаладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр. по прямой 2пр на 2х н.2 на пр. н. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр. с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Пр. с продвижением вперед на пр. лев. н. 2. Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2. Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х. по скамье боком	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3. Х. на носках р. за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х. по скамье с мешочком на голове р. на поясе 3. Пр. напр. лев. н. до предмета	1. Подлезание под шнур прямо и боком 2. Пр. напр. лев. н. 2пр на пр. н. 2пр на лев. н. 3. Х. на носках р. за голову мж предметами
	ПИ «Пожарные на учении»	ПИ «Не оставайся на полу»	ПИ «Удочка»	ПИ «Пожарные на учении»				
II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Декабрь (старшая группа)

II	1 неделя	2 неделя		3 неделя		4 неделя	
		1	2	1	2	1	2
II	Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до. от др.; разучить х. по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.	Упражнять в х. и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др. сторону; повторить пр. попеременно на пр. лев. н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.	Упражнять в х. и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в х. и б. врассыпную; р., в беге врассыпную; в лазанье на гин. стенку; в равновесии и прыжках.	Упражнять в х. и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гин. стенку; в равновесии и прыжках.		
I	Х. в колонне; б. в колонне по одному мж. предметами. ОРУ № 13	Перестроение в колонну по одному в круг ОРУ № 14	Х. и б. с остановкой по сигналу. ОРУ № 15	Х. и б. по кругу с поворотом в др. сторону. ОРУ № 16			



II	<p>1. Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны</p> <p>2. Х. по скамье приставным шагом, р.на пояс</p> <p>3. Прыжки на 2х ч/3 предметы</p> <p>4. Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м</p>	<p>1. Х.лонклонной доске, прямо, р.в стороны</p> <p>2.Х.по скамье перешагивая ч/3 предметы, р.на пояс</p> <p>3. Прыжки на 2х мж. предметы</p>	<p>1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н.</p> <p>2.Подбрасыван мяча вверх и ловля его 2мя р</p> <p>3. Ползание на низких четвереньках мж.предметами</p>	<p>1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н.</p> <p>2.Ползание подталкивая мяч головой</p> <p>3. Прокатывание мяча</p>	<p>1.Передча м. др.др. снизу</p> <p>2. Ползание по скамье на животе хват с боков</p> <p>3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны</p>	<p>1.Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком</p> <p>2. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание на гимн.стенку</p> <p>2. Х. скамье, перешагивая ч/3 предметы, р.на пояс</p> <p>3.Пр.на 2х н.мж предметами</p> <p>1. Лазание на гимнастической стенке</p> <p>2. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>3. Пр.на 2х н. мж предметами с зажатым мешочком мж.н.</p>
III	<p>П/И «Ловишка с ленточками»</p> <p>Малоподвижная игра</p>	<p>П/И«Мороз красный нос»</p> <p>Малоподвижная игра</p>	<p>П/И «Охотник и зайцы»</p> <p>Малоподвижная игра</p>	<p>П/И «Хитрая лиса»</p> <p>Малоподвижная игра</p>			

Январь (старшая группа)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
II	1	1	1	1
III	2	2	2	2
IV	<p>Упражнять в х.и б. мж.предметами, не задвывая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Построение в шеренгу. Х.иб.мж. предметами.</p> <p>ОРУ № 17</p>	<p>Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Х.и б. по кругу.</p> <p>ОРУ № 18</p>	<p>Повторить х.иб.мж. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии.</p> <p>Х.в колонне по одному мж. предметами; б.вращательную.</p> <p>ОРУ № 19</p>	<p>Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимнастической стенке.</p> <p>Х. и б. по сигналу поворот</p> <p>ОРУ № 20</p>

III	1. Х. и б. по наклонной доске 40-20 см 2. Пр. с 2х н. мж. предметами 3. Передача мяча др. др. снизу	1. Пр. в длину с места 2. Подлезание под дугу толкая мяч головой 3. Подбрасыв мяча вверх	1. Пр. в длину с места 2. Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу.	1. Передача мяча др. др. от груди 2. Пролезание в обруч боком 3. Х. с перешагивание ч/з предметы, р. на пояс	1. Передача мяча др. др. 2. Пролезание в обруч пр. лев. боком 3. Х. с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р. в сторону	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Х. по скамье р. за голову 3. Пр. ч/з шнуры с 2х н. 4. Ведение мяча л. р. по прямой
	П/И «Медведи и пчелы»	П/И «Совушка»	П/И «Не оставайся на полу»	П/И «Хитрая лиса»		
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Февраль (старшая группа)

	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
III	Упражнять в х. и б. враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при х. на повышенной опоре; повторить упражнения в пр. и забрасывании мяча в корзину	Повторить х. и б. по ругу, взявшись за р.; х. и б. враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.	Х. и б. по кругу, взявшись за р.; х. и б. враспынную с остановкой по сигналу. ОРУ № 21	Х. и б. мж. скамей. ОРУ № 23	Упражнять в х. и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее.	Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимнастическую; в сохранении равновесия при х. на повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом.	Х., продолжительный б. с изменением направления, х. и б. враспынную. ОРУ № 24		

<p><b>II</b></p> <p>1. Х. по скамье, р. в сторону 2. Пр. ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы</p> <p>1. Б. по скамье кубики 2. Пр. с 2х н. ч/з пр.лев.боком 3. Попадание мяча в корзину от груди</p> <p>1. Пр. в длину с места 2. Отбивание мяча одной р.спродвижением вперед 3. Ползание под дугу</p> <p>1. Пр. в длину с места 2. Ползание на четвереньках мж.прдметами 3. Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол</p> <p>1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3. Перешагиван ч/з шнур 40см</p> <p>1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 3. Х. на носках мж.предметам, пр. ч/з шнуры</p> <p>1. Лазанье на гимн.стенку разноиоименным способом 2. Х. по скамье «лиллипутами», р.н пояс 3. Пр. с н. на н., 2пр. на пр.н.2 пр.налев.н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед</p> <p>1. Лазанье на гимн.стенку одноиоименным способом 2. Х. по скамье, р.за голову 3. Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р.</p>	<p>П/И «Охотники и зайцы»</p> <p>П/И «Не оставайся на полу»</p> <p>П/И «Мышеловка»</p> <p>П/И «Гуси – лебеди»</p>	<p>Малоподвижная игра</p> <p>Малоподвижная игра</p> <p>Малоподвижная игра</p> <p>Малоподвижная игра</p>
<p><b>III</b></p> <p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>	<p>Малоподвижная игра</p>

**Март (старшая группа)**

<p><b>III</b></p> <p>Малоподвижная игра</p>	<p>1 неделя</p> <p>2</p>	<p>2 неделя</p> <p>1</p>	<p>3 неделя</p> <p>1</p>	<p>4 неделя</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.ло канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и гламер.</p> <p>Х.и б.по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ № 25</i></p>	<p>Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами.</p> <p>Х.и б.по ругу с изменением направления движения; х.и б. мж. предметами. <i>ОРУ № 26</i></p>	<p>Повторить х.со сменной темпа движения; упражнять в ползании по потимн.скамье, в равновесии и пр.</p>	<p>Повторить х.со сменной темпа движения; упражнять в ползании по потимн.скамье, в равновесии и пр.</p>	<p>Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p>	<p>Х.и б.в.врассыпную. <i>ОРУ № 28</i></p>

III	1.Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2.Пр.из обруча в обруч 3.Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола	1.Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2.Пр.на 2х н.ч/з предметы 3.Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока	1.Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2.Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3.Ползание на четвереньках по прямой	1.Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2.Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3.Ползание на четвереньках по прямой	1.Ползание на высоких четвереньках по скамье 2.Х.. по скамье поворотом на середине шагом на середине присед 3.Пр.впр.влево ч/з канат	1.Ползание на четвереньках по скамье 2.Х.по скамье в повороте на середине 3.Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н.	1.Подлезание под шнур боком 2.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 3.Х. на носках четвереньках мж.предметами 3.Х. перешагивая ч/з предметы	1.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 2.Ползание на высоких четвереньках мж.предметами 3.Х. перешагивая ч/з предметы
II	ПИ «Пожарные на учении»	ПИ «Медведь и пчелы»	ПИ «Стоп»	ПИ «Стоп»	ПИ «Не оставайся на полу»	ПИ «Не оставайся на полу»	ПИ «Не оставайся на полу»	ПИ «Не оставайся на полу»
II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

Апрель (старшая группа)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
и	1	1	1	1
ия	2	2	2	2
и	Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии.	Повторить х.и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; уупражнять в прокатывании обручей.	Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в х.иб.мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимна.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
I	Х.перешагиваяч/з шнуры, б. врссыпную. ОРУ № 29	Х.иб.мж.предметами. ОРУ № 30	Х.иб.с заданием, х.иб.перешагивание ч/з кубики. ОРУ № 31	Х. и б. мж.предметами. ОРУ № 32

II	1.Х.по скамье, р.в стороны 2.Пр.ч/з кубики 3.Передача мяча др.др. из-за головы	1.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием 3.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.	1.Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр.с продвижением вперед ч/з 1 н. 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м 2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1.Метание мешочков в вертикальную цель 3м 2.Х.по скамье «лиллипутами» 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н. 3.Х. на носках мж.предметами, р.на пояс.
	ПИ «Медведь и пчелы»	ПИ «Стой»	ПИ «Улочка»	ПИ «Горелки»			
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

Май (старшая группа)

Недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Занятия								
Занятия	Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом.	Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; повторить упражнения в пр.и с мячом.	Упражнять в х.и.б.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.	Упражнять в х.и.б.мж. предметами и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.	Упражнять в х.и.б.мж. предметами и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.	Упражнять в х.и.б.мж. предметами и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.	Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами.	Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами.
И	Х.и.б.с поворотом в др.сторону. ОРУ № 33	Х.и.б.с перешагиванием ч/з шнуры ОРУ № 34	Х.и.б.мж.предметами. ОРУ № 35	Х.и.б.мж.предметами. ОРУ № 35	Х.и.б.с изменением темпа движения. ОРУ № 36	Х.и.б.с изменением темпа движения. ОРУ № 36	Х.и.б.с изменением темпа движения. ОРУ № 36	Х.и.б.с изменением темпа движения. ОРУ № 36

II	1.Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед 3.Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м.	1.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 2.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача мяча др.др.от груди 3.Ползание на высоких четвереньках	1.Пр.в длину с разбега 2.Попадание мяча в кольцо 1м 3.Ползание под дугу	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Хло скамье приставным шагом на середине присед	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Подбрасывани мяча вверх Пр.ловля 2мя р. 3.Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре) 4.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр.на 2х н мж.предметами	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед
	ПИИ «Мышеловка»	ПИИ «Не оставайся на полу»	ПИИ «Пожарные на учении»	ПИИ «Караси и щука»				
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра			

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Название мероприятия	Форма проведения
Ноябрь	Праздничная эстафета «Нам – 31!» (подготовительная группа)	Спортивный праздник
Январь	Зимние Олимпийские игры (подготовительная группа)	Спортивный праздник
Февраль	«Дружно с папами играем, быть солдатами мечтаем!» (средняя группа)	ООД «Физическая культура»
Март	«Лучше мамы не найти» (вторая младшая группа)	ООД «Физическая культура»
Апрель	«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» (старшая группа)	Семинар – практикум



## II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

### Режим двигательной активности в МБДОУ «Чебурашка»

Вид занятий и форма двигательной деятельности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Примечание:
<b>1. Учебные занятия в режиме дня</b>					
1.1. ООД по физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	
2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.					
1.2. Спортивная секция «Юный Олимпиец».	-	-	-	25	
1 раз в неделю для детей спортивно одаренных детей					
1.3. Спортивная секция «Фитбол-гимнастика».	-	-	-	25	
1 раз в неделю для детей физически ослабленных детей					
<b>2. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>					
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	
Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.					
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером	3-5 мин.		5-7 мин.	
Ежедневно.					
2.3. Физкультминутка.	1,5-2 мин.	1,5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	
Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.					
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	
Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.					
Подвижные игры и физич. упражнения в группе.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	
Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре					
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	
Ежедневно, во время вечерней прогулки.					
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	
Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.)					
2.7. Оздоровительный бег.				5-7 мин.	
1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)					
<b>3. Активный отдых</b>					
3.1. Целевые прогулки.		10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	
Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.					
3.2. Физкультурно-спортивные праздники.		15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	
2 раза в год на открытом воздухе или в зале.					
3.3. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1 раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.				

3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.			
<b>4. Коррекционные занятия</b>				
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии - ЛФК		10-15мин.	15-20мин.	20-25мин.
	По плану специалиста.			

### ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Автор	Название книги	Издательство	Год
1.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам младший возраст	Владос	1999
2.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам средний возраст	Владос	1999
3.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам старший возраст	Владос	1999
4.	Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство-пресс»	2000
5.	Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001
6.	Э.Я. Степаненкова	«Физическое воспитание в детском саду»	Москва	2005
7.	Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2005
8.	Ю. Антонова	«Лучшие спортивные игры для детей и родителей»	Дом 21век	2006
9.	М.А. Давыдова	«Спортивные мероприятия для дошкольников»	Москва	2007
10.	М.Ю. Картушина	Праздники «Здоровья»	ТЦ Сфера	2008
11.	Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
12.	Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
13.	С. Антонова	Движение тела – движение мысли	Москва	2010
14.	В.И. Анферова	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	ТЦ Сфера	2012
15.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» младшая	«Мозаика-Синтез»	2014
16.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» средняя	«Мозаика-Синтез»	2014

17.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» старшая	«Мозаика-Синтез»	2014
18.	Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» подготовительная группа.	«Мозаика-Синтез»	2014
19.	Е.В. Сулим	Детский фитнес 3-5 лет	ТЦ Сфера	2014
20.	Е.В. Сулим	Детский фитнес 5-7 лет	ТЦ Сфера	2014
21.	Е.А. Алябьева	Нескучная гимнастика 5-7 лет	ТЦ Сфера	2015
22.	Т.В. Лисина, Г.В. Морозова	Подвижные тематические игры	ТЦ Сфера	2015

### ЛИТЕРАТУРА

1. Н.Е. Веракса От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). Мозаика – Синтез 2014
2. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Н.В. Нищева рабочая программа педагога ДОО. ООО Издательство «Детство – пресс» 2015
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез 2014.