


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОСОК»

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

  
Богомолова О.Г.

25. 08. 2020 г.

Дата (до утверждения ООП ДО)

Рабочая программа по физическому развитию детей *3-7 лет*

Срок реализации: 2020 – 2021 уч. год

Инструктор по физической культуре первой квалификационной категории

**Кухарёнок Елизавета Александровна**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОСОК»

**Содержание**

		Страница
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Наименование образовательных программ, заявленных в основной образовательной программе ДОО и использованных для разработки Программы	3
<b>1.3.</b>	Цель и задачи и принципы Программы	4
<b>1.4.</b>	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	5
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты освоения Программы	6
<b>1.6.</b>	Диагностика освоения детьми образовательной программы дошкольного образования.	7
<b>2.</b>	<b>Содержание образовательного процесса</b>	<b>9</b>
<b>2.1.</b>	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка «Физическое развитие»	9
<b>2.2.</b>	Описание вариативных форм, способов, методов и приемов реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»	9
<b>2.3.</b>	Способы и направления поддержки детской инициативы	11
<b>2.4.</b>	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	12
<b>2.5.</b>	Модель организации коррекционной работы	13
<b>3.</b>	<b>Организация образовательного процесса</b>	<b>14</b>
<b>3.1.</b>	Описание материально-технической обеспеченности	14
<b>3.2.</b>	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	15
<b>3.3.</b>	Организация режима пребывания воспитанников	16
<b>3.4.</b>	Организация образовательной деятельности с учетом особенностей воспитанников и специфики групп	17
<b>3.4.1.</b>	Учебный план по физической культуре	18
<b>3.4.2.</b>	Перспективный календарно – тематический план образовательной деятельности	20

<b>3.5.</b>	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий в группе	83
<b>3.6.</b>	Организация проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения ООП ДО	83

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей *3-7 лет* (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО), Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида «Колосок» (далее ООП ДО МАДОУ – детский сад «Колосок») и Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида «Колосок» (далее АООП ДО МАДОУ – детский сад «Колосок»).

Рабочая программа по физическому развитию детей *3-7 лет* обеспечивает физическое развитие детей от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

## 1.2. Наименование образовательных программ, заявленных в основной образовательной программе ДОО и использованных для разработки Программы

При разработке рабочей программы использовались парциальные программы:

Образовательная область	Парциальные программы
Физическое развитие	1. Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Москва:2004г.- 144с. 2. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования», Москва, 144с. 3.О.В. Бережнова, В.В.Бойко. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши».

Также использована парциальная авторская программа части ООП МАДОУ-детского сада «Колосок», формируемой участниками образовательного процесса «Дошкольники и туризм», разработанная в МАДОУ-детском саду «Колосок» инструктором по физической культуре высшей категории Ануфриевой Л.В.

### **1.3. Цель и задачи и принципы реализации Программы:**

**Целью** Программы является гармоничное физическое развитие детей и формирование у них интереса и ценностного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни, обеспечение безопасности его жизнедеятельности в условиях интеграции усилий семьи и детского сада.

Для достижения цели решаются следующие **задачи**:

1. Обеспечить охрану жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Способствовать:

- воспитанию, гармоничному развитию личностных качеств ребенка, в том числе ценности здорового образа жизни, развитию их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка,

- создавать условия для реализации естественной потребности ребенка в движении (подвижные игры с правилами);

- способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- побуждать к использованию норм и правил здорового образа жизни;

- стимулировать детей к использованию приобретенных в процессе обучения основных двигательных навыков и физических качеств в условиях турпохода.

- формированию всесторонне развитой личности на основе соединения воспитания и обучения в двигательной активности;

- Совершенствовать физическое и эмоциональное благополучие детей посредством введения оздоровительных мероприятий.

- обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства, в том числе детей с ОВЗ;

- обеспечить условия для воспитания и образования детей с ОВЗ;

- обеспечить преемственность целей, задач и содержания дошкольного и начального образования;

- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьям и повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей.

- Формировать положительное отношение к занятиям физкультурой, спортом, к ЗОЖ в семье.

- Воспитывать осознанное отношение детей и родителей к здоровью, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Рабочая программа строится на основе возрастного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов, а также учитывает принципы, описанные в основной образовательной программе дошкольного образования МАДОУ – детский сад «Колосок».

### **Принципы реализации рабочей программы:**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;

- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков основных движений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.**

Настоящая Программа рассчитана на один учебный год, который рассчитывается с 1 сентября по 31 августа.

### ***Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы.***

Программа охватывает детей всех возрастных групп, среди них есть дети групп компенсирующей и комбинированной направленности, имеющие статус ОВЗ (ТНР), которым необходимы элементы психомоторной коррекции. Среди обучающихся есть дети с I, II и III группой здоровья. Программа предусматривает дифференцированную физическую нагрузку с учетом особенностей здоровья воспитанников.

Инструктор по физической культуре, реализующий Программу, поддерживает инициативы детей.

В ходе реализации Программы осуществляется взаимодействие всех участников образовательного процесса: инструктор по физической культуре, воспитатели групп, младшие воспитатели, дети, родители воспитанников.

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями родного края, знакомая с родным поселком, его достопримечательностями. Данная информация реализуется через целевые прогулки, беседы, проекты, парциальную программу части ООП МАДОУ-детского сада «Колосок», формируемой участниками образовательного процесса «Дошкольники и туризм».

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка и описаны в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования.

На основе данных целевых ориентиров в рабочей программе сформированы предполагаемые результаты её освоения детьми.

Образовательная область и направление	Показатели развития ребенка подготовительной группы
<b>Физическое развитие</b>	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	созданы условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице; дети инициативны, активны, самостоятельны, сформирована произвольность во всех формах двигательной деятельности, могут сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, совершенствуется умение правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом; сформированы представления о человеке

	(себе, сверстнике и взрослому), особенностях его здоровья; правилах здоровьесоборного поведения в обществе; развиты умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены
Физическая культура	у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, ребенок владеет умениями согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности; освоены различные варианты ползания и лазания, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений; продолжает формироваться правильная осанка; ребенок имеет опыт подвижных игр со сверстниками, развита детская самостоятельность в них, инициативность; умеет подчиняться правилам, соблюдая их.

### 1.6. Диагностика освоения детьми образовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдения за активностью детей в самостоятельной и совместной деятельности детей.

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка и описаны в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования. Достижение целевых ориентиров диагностируется через освоение Образовательных областей представленных в Программе МАДОУ – детский сад «Колосок».

Инструментарий педагогической диагностики - **Индивидуальные карты развития детей**, позволяющие фиксировать динамику и перспективы развития каждого ребенка в области физического развития. (см. Приложение 1 Мониторинг развития детей МАДОУ-детского сада «Колосок» (Индивидуальные карты развития ребенка) к ООП МАДОУ-детского сада «Колосок».)

Мониторинг индивидуального развития детей в МАДОУ-детском саду «Колосок» разработан в соответствии с ООП ДО МАДОУ – детский сад «Колосок». Педагогическая диагностика проводится с целью оптимизации образовательного процесса, как в группе, так и в ДОУ в целом. Система мониторинга основывается



результатах освоения ООП ДО МАДОУ – детский сад «Колосок» в области физического развития, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, а также части, формируемой участниками образовательных отношений (приоритетная область ОО «Физическое развитие»). Данный мониторинг позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в ДОУ, а также индивидуализировать образовательный процесс для достижения каждым ребенком высокого уровня освоения ООП ДО.

<b>Образовательная область</b>	<b>Метод/методика</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
Физическое развитие	Тестовые упражнения, наблюдение, беседа, анализ диагностических карт	2 раза в год октябрь, апрель	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка «Физическое развитие»

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах детской деятельности в образовательной области «физическое развитие».

Программа дает возможность освоения основных навыков движения, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), формирование привычки и потребности в занятиях физкультурой, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих двигательных навыков на основе использования системы упражнений и игр. Они составляют основное содержание программы.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению освоить качественно основные виды движений. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Конкретное содержание образовательной области «физическое развитие» описано в ООП ДО МАДОУ – детский сад «Колосок».

### 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и приемов реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»

#### Формы и методы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Направления	Совместная деятельность	
	Индивидуальная, групповая	В ходе режимных моментов
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Беседа Занятия Закаливание	Утренняя зарядка Закаливание Релаксационные упражнения Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика самообслуживание ситуативные ОБЖ-беседы Просмотр видеоматериалов Выполнение правил личной гигиены Мини-музей «Спорт в

		нашей жизни» мини-музей «Где берем здоровье»
<b>Формирование основных навыков двигательной деятельности</b>	Подвижные игры Игровые упражнения Соревнования Эстафеты Спортивные досуги Сюжетные занятия Круговые тренировки Развлечения Мультзарядки пальчиковой гимнастики	Прогулка, занятия по физической культуре на прогулке, Утренняя зарядка Релаксационные упражнения Дыхательная гимнастика самообслуживание Индивидуальная работа по развитию движений
<b>часть ООП МАДОУ-детского сада «Колосок», формируемая участниками образовательного процесса</b>		
<b>Формирование навыков туристической деятельности (в туристических походах)</b>	Походы (спортивно-тренировочные) Экскурсии Прогулки – разведки Прогулки - поиск	Прогулка, занятия по физической культуре на прогулке, экскурсии

### Методы и приемы реализации Программы

Методы	Приемы
Словесный:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснение техники и правил выполнения движений и упражнений в форме образных выражений и сравнений</li> <li>• контрольные задания</li> <li>• инструктаж</li> <li>• команды,</li> <li>• распоряжения и указания.</li> </ul>
Практический	<ul style="list-style-type: none"> <li>• многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью;</li> <li>• обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности,</li> <li>• выполнение контрастных движений</li> <li>• Практическая работа</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• индивидуальная страховка и помощь;</li> <li>• круговая тренировка;</li> <li>• оценка (самооценка) двигательных действий;</li> <li>• контрольные задания</li> <li>• подвижные игры</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия на тренажерах</li> <li>• походы</li> </ul>
Наглядный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показ педагога изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.</li> <li>• Показ другими детьми</li> <li>• разучивание,</li> <li>• имитация упражнений</li> <li>• использование средств наглядности;</li> </ul>

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

#### ПРИЕМЫ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

- Создание игровых ситуаций
- Создание ситуаций контакта со сверстниками и взрослыми
- Создание ситуаций, побуждающих к высказываниям (возможность высказаться)
- Формирование ритуалов и традиций в занятиях физкультурой
- Групповой сбор
- Обогащение сенсорного опыта
- Создание ситуации выбора
- Создание проблемных ситуаций
- Приоритет групповых и подгрупповых форм работы над индивидуальными
- Доступность предметно-пространственной среды для различных видов деятельности

#### Используемые современные образовательные технологии

Название технологий, методики.	Виды деятельности
Здоровье сберегающие технологии;	Медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные
Технологии проектной деятельности	Игровые, экскурсионные, поисково-исследовательские
Технология исследовательской деятельности	Поисково-исследовательские, игровые, физкультурно-оздоровительные
Информационно-коммуникационные технологии;	Игровые, поисково-исследовательские, обучающие
Игровая технология	Игровые, физические

## Организация проектной деятельности.

Тематика проекта	Примерное содержание проекта	Вид проекта
«Вперед, в поход!» - <b>осень</b>	организация и проведение туристических походов, целевых прогулок и экскурсий	Краткосрочный
«В здоровом теле, здоровый дух!» - <b>зима</b>	развитие физических и интеллектуальных способностей детей, обучение спортивному ориентированию на местности	Краткосрочный
«Экология и здоровье» - <b>весна</b>	формирование основ экологического сознания дошкольников, укрепление физического и психического здоровья через общение с природой	Краткосрочный
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - <b>лето</b>	формирование основ закаливания организма, осознанного отношения к своему здоровью	Краткосрочный

### 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Формы взаимодействия с родителями	Виды деятельности
<u>Традиционные формы:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Индивидуальные беседы, консультации</li> <li>— Создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, информационные листы, буклеты) и размещение их на сайте и информационном стенде</li> <li>— День сотрудничества: консультирование родителей вместе с ребенком, спортивные и подвижные игры в спортивном зале и на улице</li> <li>— Подготовка и проведение встречи "За круглым столом" - опыт семейного воспитания по теме "Путешествуем семьей", «Спортивные выходные» и т.п.</li> <li>— Фотоальбомы, стенгазеты, фоторепортажи, спортивные дневники из опыта семейного воспитания "Добрые традиции семьи".</li> </ul>
<u>Нетрадиционные формы:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Практикумы для родителей</li> <li>— Совместные Физкультурные досуги</li> <li>— Организация семейных походов.</li> <li>— Спортивные соревнования для всех членов семьи</li> <li>— Тренинги для родителей</li> <li>— Детско-родительские проекты</li> <li>— Родительские мастер-классы</li> <li>— Изготовление нестандартного инвентаря</li> </ul>

## 2.5. Модель организации коррекционной работы

### Модель организации коррекционной работы для групп общеразвивающей направленности

1.	Упражнения над развитием мелкой моторики:	По плану занятий
2.	Игры на развитие общей моторики, координацию дыхания и движений	На каждом занятии 2 раза в неделю
3.	Упражнения на релаксацию	На каждом занятии 2 раза в неделю
4.	Упражнения на координацию движений конечностей и координацию движений с речью	На каждом занятии 2 раза в неделю
5.	Упражнения на развитие межполушарных связей (упражнения в парах, с предметами)	По плану занятий
6.	Игры и упражнения на развитие пространственного восприятия	По плану занятий

### Модель организации коррекционной работы для групп компенсирующей направленности

1.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий
2.	Отработка лексико-грамматических категорий	На каждом занятии 2 раза в неделю
3.	Упражнения над развитием мелкой моторики: -собираание мелких предметов -нанизывание колечек на палочку -игры с веревочками и мелкими мячами	По плану занятий и ИПР обучающихся с ОВЗ
4.	Игры на развитие общей моторики, координацию дыхания и движений	На каждом занятии 2 раза в неделю
5.	Дыхательная гимнастика на развитие физиологического дыхания	На каждом занятии 2 раза в неделю
6.	Упражнения на релаксацию	На каждом занятии 2 раза в неделю
7.	Упражнения на координацию движений конечностей	На каждом занятии 2 раза в неделю
8.	Упражнения на координацию движений конечностей с речью	На каждом занятии 2 раза в неделю
9.	Упражнения на развитие межполушарных связей (упражнения в парах, с предметами)	По плану занятий и ИПР обучающихся с ОВЗ
10.	Игры и упражнения на развитие пространственного восприятия	По плану занятий и ИПР обучающихся с ОВЗ

### 3.ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### 3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы.

№ п/п	Вид помещения социально-бытового и иного назначения	Количество	Наименование оборудования, инвентаря	Количество
1	Спортивная площадка	1	Гимнастическое бревно Металлическая лестница «Радуга» Мишень Домик деревянный	1 1 1 1
2	Спортивный зал	1	Обручи большие Обручи малые Скакалки Мяч попрыгун Маты гимнастические Канаты Туннели тканевые Туннели мягкие модули Скамейка гимнастическая Баскетбольное кольцо Шведская стенка Лыжи – модули мягкие Комплекс спортивный (горка, лестница) деревянные Стулья Мячи малые Коврики мягкие Игра «Попади в цель» Пирамидка сборная Дорожка массажная пластмассовая Батут Ворота футбольные Дорожное движение (мягкие модули) Синтезатор Разметчики Флажки зеленые Флажки красные Флажки синие Флажки белые «Лазанька» мягкие модули Мячи Мячи баскетбольные	60 20 70 16 7 2 4 8 2 6 6 секций 2 пары 3 комплекта. 2 60 60 1 4 5 2 4 1 комплект 1 20 20 пар 20 пар 20 пар 10 пар 1 комплект 42 16

		Мячи малые массажные	30
		Магнитофон	1
		Бубен	1
		Мягкие пуфики	5

### **3.2.Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

Образовательная область	Название методических пособий	Учебно-методические материалы (дидактические пособия)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Физкультура в детском саду» Л.И. Пензулаева</li> <li>2. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А. Рунова «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование».Москва -80с.</li> <li>3. М.П.Голощекина «Лыжи в саду». Москва -96с.</li> <li>4. А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду». Москва -159с.</li> <li>5. М.А.Рунова «Радость в движении». Москва- 60с.</li> <li>6. В.Г.Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», Москва -159с.</li> <li>7. В.И.Мирясова «Занимательные игры-задания в детском саду».Москва -80 с.</li> <li>8. Н.А.Фомина, Г.А.Зайцева, Е.Н.Игнатьева, С.С.Чернякина «Сказочный театр физической культуры», Волгоград – 96с.</li> <li>9. В.А.Шишкина «Движение+движения», Москва – 96с.</li> <li>10. В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе» с детьми дошкольного возраста»,Москва -191с.</li> <li>11. И.Е.Аверина «Физкультурные минутки», Москва -144с.</li> </ol>	схемы, плакаты, дидактические игры по формированию ЗОЖ



	<p>12. Е.А.Покровский «Русские детские подвижные игры», Москва – 184с.</p> <p>13. А.Симанович, Е.Горбунова, Н.Шмидт, Т.Малахова «Подвижные игры для детей. Опыт поколений», Москва – 128с.</p> <p>14. П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду», Москва – 175с.</p> <p>15. В.И.Коваленко «Азбука физкультминуток для дошкольников», Москва – 176с.</p> <p>16. В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И.Воробьева «Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст», Москва – 72с.</p> <p>17. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак «Физкультурные праздники в детском саду», Москва – 93с.</p> <p>18. Д.Силберг «500 пятиминутных развивающих игр для детей от 3 до 6 лет», Минск – 464с.</p> <p>19. Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка», Москва – 88с.</p>	
--	--	--

### 3.3. Организация режима пребывания детей в МАДОУ – детский сад «Колосок»

Режим работы группы – пятидневный, с 7.00 – 19.00, выходные – суббота, воскресенье, праздничные дни.

Занятия в спортивном зале проводятся в течение года 2 раза в неделю: 10 мин – в 1 младшей, 15 мин – во 2 младшей, 20 мин – в средней, 25 мин – в старшей, 30 мин – в подготовительной группах. При организации занятий следует учитывать, чтоб в этот день у детей не было в расписании занятий музыкой. При составлении расписания учитывается чередование НОД статичного характера с физкультурными занятиями.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Занятия на улице проводятся согласно перспективного плана и в зависимости от погодных условий. Продолжительность занятий физической культуры на улице такая же, как в зале. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. **(П.11.5. СанПиН 2.4.1.3049-13).**

Зарядка в теплое время года проводится на улице, в холодное – в зале.

### **3.4. Организация образовательной деятельности с учетом особенностей воспитанников и специфики групп.**

Организация занятий физической культурой согласуется с режимом занятий в группах и у других специалистов. Реализация Программы не нарушает рекомендаций СанПиН 2.4.1.3049-13 по ежедневной нагрузке на обучающихся.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентированной и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка.

### **Длительность занятий физической культурой в разных возрастных группах в течение года**

Возрастная группа	Количество групп	Число детей в группе	Длительность занятий, мин.
Первая младшая	4	До 30	10
Вторая младшая	3	До 30	15
Средняя	5	До 30	20
Старшая	1	До 30	25
Подготовительная к школе	2	До 30	30

Занятия физической культурой проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

<b>Совместная деятельность взрослого и детей</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>
--	---

1) Непосредственная образовательная деятельность Основные формы: игра, наблюдение, экспериментирование, разговор, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность и др.	Разнообразная, гибко меняющаяся предметно-развивающая и игровая среда
2) Решение образовательных задач в ходе занятия физической культурой	

### 3.4.1. Учебный план по физической культуре

**Учебный план для групп общеразвивающей и комбинированной направленности  
МАДОУ д/с «Колосок» в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и  
нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству,  
содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"(утв.  
постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15  
мая 2013 г. N 26)  
на неделю**

Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	Проводит	Группа (в неделю)				
		Первая младшая	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>Обязательная часть Программы</b>						
<b>Физическое развитие</b>	Инструктор физической культуры	2	2	2	2	2
<b>всего в неделю</b>		2	2	2	2	2
<b>Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса</b>						
Физическое развитие (парциальная программа «Дошкольники и туризм»)					в режим. моментов, на прогулке	в режим. моментах на прогулке
<b>Общее количество</b>		2	2	2	2	2

### Учебный план для групп компенсирующей направленности

МАДОУ д/с «Колосок» в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"( утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26)

#### в неделю

Непрерывная непосредственная образовательная деятельность(н.о.д)	Проводит	Группы компенсирующей направленности (логопедические) (в неделю)		
		Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>Обязательная часть Программы</b>				
Физическое развитие	Инструктор по физической культуре	2	2	2
<b>всего в неделю</b>		2	2	2
<b>Часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса</b>				
Физическое развитие (прациальная программа «Дошкольники и туризм»)			в режим. моментах, на прогулке	в режим. моментах на прогулке
<b>Общее количество</b>		2	2	2

### 3.4.2.Перспективный календарно – тематический план образовательной деятельности.

#### Перспективный календарно – тематический план образовательной деятельности во 2-й младшей группе

Сентябрь

Неделя	Тема	Виды детской деятельности (основные виды движений)								
		Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Пойдем в гости к зайчику и лисичке	Построение стайкой	Ходьба стайкой за воспитателем	Бег обычной стайкой за воспитателем	-	Ходьба по извилистой дорожке S = 20см L = 3м Обучение(О)*	Прыжки на всей ступне с подниманием на носочки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты	-	Догонялки с персонажем
2	В гостях у зайчика и лисички	Стайкой	Ходьба парами в стайке за воспитателем	Бег парами в стайке за воспитателем	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке S = 20см L = 4м Повторение	Прыжки на все ступне с работой рук(пружинка)	-	Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5м) <b>О</b>	Догонялки с персонажем
3	Пойдем в гости к мишке, собачке	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой S = 15см L = 4м Закрепление	-	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м) <b>О</b>	Догонялки с персонажем «Бегите ко мне» (бег с погремушками в ранее

										заданном направлении)
4	Птички летают	-	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленном месте по сигналу воспитателя	Забавные птички	-	Прыжки на двух ногах, стоя на месте <b>О</b>	Прокатывание мяча двумя руками друг другу <b>П</b>	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке S = 20 см L = 5-6 м <b>З</b>	«Птички, летите ко мне»

## Октябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирами	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы Н = 10-15 см (через рейки лестницы) <b>О</b>	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя <b>П</b>	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния) <b>З</b>	-	«Солнышко и дождик»
2	«В гостях у кукол»	Построение в колонну	Ходьба в колонне друг за другом по	-	-	Ходьба с перешагиванием через предметы	Прыжки на двух ногах на месте с	Ползание на средних четвереньках за	-	«Догони скорее мяч»

		друг за другом	зрительным ориентирам			Н = 10 см (через рейки лестницы, между двумя шнурами) <b>З</b>	поворотом вокруг себя <b>З</b>	катящимся предметом <b>О</b>		
3	«Пойдем в гости к зверьям»	Построение в колонну друг за другом	-	-	«Поиграем со зверьями»	Ходьба с перешагиванием через предметы h = 10 см (через рейки лестницы, между двумя шнурами)	-	Прокатывание мяча между предметами S = 60 см <b>О</b>	Ползание за катящимся предметом	«В гости к зверьям» (имитация повадок животных)
4	«Пойдем в гости к зверьям»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам)	«Игра со зверьями»	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед <b>О</b>	Прокатывание мяча между предметами S = 50 см <b>П</b>	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«В гости к зверьям»

## Ноябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Путешествие в лес» (на поезде)	Построение в колонну по росту	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее <b>О</b>	Прыжки на двух ногах с продвижением	Прокатывание мяча между предметами	-	«Лесные жучки»

							нием вперед <b>П</b>	S = 50 см		
2	«Путешествие в лес» (на автобусе)	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами взявшись за руки	Упражнение с шишками	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее <b>П</b>	Прыжки на двух ногах на месте в паре <b>З</b>	-	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту L = 3.5-4м) <b>О</b>	«Ветерок играет осенними листьями» (закрепление знаний цвета)
3	«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее <b>З</b>	-	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю <b>О</b>	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м <b>П</b>	«Кот и цыплята»
4	«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)	«Пушистые комочки»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее <b>О</b>	-	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю <b>П</b>	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м <b>З</b>	«Кот и цыплята»

## Декабрь

	Виды детской деятельности (основные виды движений)
--	--



Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Цветные автомобили»	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой»	«На станции технического осмотра ремонт и чистка автомобилей»	Ходьба по гимнастической скамейке <b>О</b>	Прыжки вверх с места с целью достать предмет <b>П</b>	Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли <b>З</b>	-	«Светофор и цветные автомобили»
2	«Цветные автомобили»	-	-	-	-	Ходьба по гимнастической скамейке (мостику) <b>П</b>	Прыжки вверх с места с целью достать предмет <b>З</b>	-	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола <b>О</b>	«Светофор и цветные автомобили»
3	«Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки	Бег по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук <b>З</b>	-	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте <b>О</b>	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола <b>П</b>	«Дрессировка животных»

		друг за другом								
4	«Цирк»	-	-	-	«Цирковые лошади»	-	Спрыгивание с высоты (со скамейки) h = 15 см <b>О</b>	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте <b>П</b>	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола <b>З</b>	«Дрессировка животных»

## Январь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Магазин игрушек» (на автобусе)	Построение в шеренгу и равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	Упражнения с игрушками	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой <b>О</b>	Спрыгивание с высоты вниз h = 20 см	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его <b>З</b>	-	«Найди себе пару с такой же игрушкой»
2	«Магазин игрушек»	-	Ходьба в колонне в	-	-	Ходьба по гимнастической	Спрыгивание с	-	Проползание между	«Найди себе пару»

	(на самолете)		заданном направлении с ускорением и замедлением темпа			скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой <b>П</b>	высоты с приземлением в нарисованный круг h = 20 см <b>З</b>		ножками стула произвольным способом	с такой же игрушкой»
3	«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	«Поиграем с разноцветными мячами»	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой <b>З</b>	-	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см) <b>О</b>	Проползание между ножками стула произвольным способом <b>П</b>	«Мой веселый звонкий мяч» (прыжки + бег с увертыванием)
4	«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	-	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу	«Игра с разноцветными мячами»	-	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) <b>О</b>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1.5 м) <b>П</b>	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола <b>З</b>	«Мой веселый звонкий мяч»

## Февраль

	Виды детской деятельности (основные виды движений)
--	--

Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мышки и кот Васька»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентире	Ходьба парами в колонне + ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках <b>О</b>	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) <b>П</b>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1.5 м) <b>З</b>	-	«Кот и мыши»
2	«Мышки и кот Васька» - верные друзья	-	-	-	«Мышки играют с котиком»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках <b>П</b>	Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см) <b>З</b>	-	Переползание через бревно боком h = 40 см <b>О</b>	«Кот и мыши»
3	«На помощь колобку»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентире	Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	«Встречи животных в лесу» (имитация их движений: - заяц - волк	Ходьба по бревну на средних четвереньках <b>З</b>	-	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) <b>О</b>	Переползание через бревно боком h = 40 см <b>П</b>	«Веселая карусель»

			(коряги, пни)		- медведь - лиса)					
4	«Кого встретил колобок?»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	-	-	Дети отгадывают загадки о животных и изображают их	-	Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе) <b>О</b>	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы («испугались») <b>П</b>	Переползание через бревно h = 40см <b>З</b>	«Волшебная дудочка» - дудочка играет, все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие

## Март

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Поступаем в лесную школу физкультуры	Перестроение из колонны по одному в колонну	Ходьба широкими и мелкими шагами, со	Бег по извилистой дорожке. Бег врозь по лужайке	Уроки Мишки и-Топыжки	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15	Прыжки со сменой положения ног (врозь –	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками	-	«У медведя во бору»

	льтур ы к Мишк е-Топ- тыжки	по два в движении за направля ющим по ориентир у	сменой направл ения по сигналу			см друг от друга	вместе), стоя на месте	из-за голова		
2	В гостях у Мишк и-Топ- тыжки	-	-	Бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишк и- Топты жки	Ходьба по кирпичикам, расположенны м на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положен ия ног (врозь – вместе), в движени и	-	Ползание по наклонно й доске, закреплен ной на второй переклади не лесенки- стремянк и, переход на лесенку- стремянк у	«У медведя во бору»
3	У Солн ышка	Перестро ение из колонны	Ходьба по наклонн	Бег по кругу, взявшись за	-	Ходьба по кочкам, расположенны	-	Бросание большого мяча	-	«Солны шко и дождик»

	в гостях	в шеренгу и наоборот	ой и горизон тальной поверхн ости, перешаг ивание через «камешк и» и «канавк и»	руки с ускорением и замедлением темпа		м на расстоянии 20 см друг от друга		двумя руками из-за головы через веревку		с участие м персона жей из сказки
4	У солны шка в гостях	-	-	-	-	-	Прыжки через предмет ы h = 5-10 см	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонно й доске, закреплен ной на второй переклади не лесенки- стремянк и, с переходо м на неё	«Солны шко и дождик» с участие м персона жей из сказки

## Апрель

Неделя	Тема	Виды детской деятельности (основные виды движений)								
		Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Поиграем в солнечного зайчика на основе продолжения сказки «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентирам	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Игра с солнечным зайчиком	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону)	Прыжки через предметы h = 5-10 см	Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из-за головы	-	Догонялки с солнечным зайчиком
2	-	-	-	-	-	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук	Прыжки через предметы h = 5-10 см	-	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее	Догонялки с солнечным зайчиком
3	Волшебная палочка-скакалочка	-	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием	-	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее	«Лошадки»



			направлен ия по сигналу	Бег в колонне друг за другом в горку						
4	Волшебная палочка-скакалочка	-	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	-	Игра с волшебной палочкой	-	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазанье по лестнице-стремянке и спуск с нее	«Лошадки»

## Май

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	На солнечной полянке	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке, игра «Найди свое место в поезде»	Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по наклонному буму	Прямой Галоп <b>П</b>	Бросание мяча вверх и ловля его <b>З</b>	-	Перелет птиц
2	На солнечной полянке	-	-	Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих	Игра с солнышком и ветерком на	Ходьба по наклонному буму <b>П</b>	Прямой галоп <b>З</b>	-	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подбрось и поймай

					полянке					
3	На рыбалку	Повороты направо и налево переступлением	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспынную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму <b>З</b>	-	Метание на дальность правой и левой рукой (2.5-5 м) <b>О</b>	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее <b>П</b>	«Рыбаки и рыбки» (Бег с ловлей увертыванием)
4	-	-	-	-	«Рыбаки»	-	Прыжки в высоту с места через шнур (h = 5 см) <b>О</b>	Метание на дальность правой и левой рукой (2.5-5 м) <b>П</b>	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее <b>З</b>	«Рыбаки и рыбки»

### Перспективный календарно – тематический план образовательной деятельности в средней группе

#### Сентябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Прогулка в осенний сад»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по	С осенними листья	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием	Прыжки и на двух ногах	Прокатывание мячей друг другу между предметами	-	«Найди свой домик по цвету»

			своде стопы	сигналу воспитателя)	ми («В парке»)	через осенние листочки <b>О</b>	на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног <b>П</b>	(расстояние 40-50 см) <b>З</b>		своего листочка» (2-3 раза)
2	«Эксперсия в лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному росту, держась за длинный шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп (держась за длинный канат)	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6-7 набивных мячей, руки за спиной <b>П</b>	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд <b>З</b>	-	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких). Расстояние 10 м <b>О</b>	«Подбрось и поймай» (2-3 раза)
3	«На день рождения куклы»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой	Стоя в кругу, хлопками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20 см, h = 30-35 см)	-	Прокатывание обручей друг другу по прямой <b>О</b>	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая	«Подарки» (2-3 раза)

	Алены »		замедлен ием темпа	направления- змейкой		<b>З</b>			перед собой мяч D = 15-15 см <b>П</b>	
4	«На имени ы к Винни Пуху»	Равнение по меловой черте	Чередова ние обычной ходьбы с ходьбой с закрытым и глазами (расстоян ие 3-4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	Стоя врассы пную, с хлопоч ками	-	Прыжк и на двух ногах поочер едно через 5-6 линий (рассто яние между ними 40-50 см) <b>З</b>	Прокатывани е обручей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см) <b>П</b>	Ползание на средних четвереньк ах «змейкой», прокатывая головой мяч <b>З</b>	«Подарки » (2-3 раза)

## Октябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроен ие	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжк и	Метание	Лазание	Подвижн ые игры
1	«Весела я	Нахождени е своего места в	Ходьба со сменой направлен	Чередование бега в колонне по кругу, с	С мелким и	Ходьба по шнуру, по прямой и по	Прыжк и на одной	Прокатывание обруча друг	-	«Карусел ь» (2-3 раза)

	карусель »	колонне по росту и по кругу	ия (с поворото м кругом по зрительно му сигналу)	бегом врассыпную по залу (2-3 раза)	игрушк ами по желани ю детей, стоя в кругу	кругу, руки за спиной (10-12 м) <b>О</b>	ноге поочер едно- то на левой, то на правой и с поворо том кругом на двух ногах <b>П</b>	другу между предметами <b>З</b>		
2	«Ярмарк а»	Нахождени е своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, и по кругу	Ходьба со сменой направлен ия по зрительно му сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	С мелким и игрушк ами по желани ю детей, стоя в рассып ную	Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой <b>П</b>	Прыжк и на одной ноге поочер едно и ноги вместе, ноги врозь с продви жение м вперед <b>З</b>	-	Ползание по гимнастиче ской скамейке на животе, подтягивая сь руками <b>О</b>	«Карусел ь» (с усложнен ием- увеличить темп движения и количеств о выполнен ий)

3	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны <b>З</b>	-	Прокатывание мяча другу двумя и одной рукой <b>О</b>	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками <b>П</b>	«Поймай дрессированную муху» (2-3 раза)
4	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три-на Петрушек посмотри»	-	Прямой галоп <b>О</b>	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой <b>П</b>	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (h скамейки = 30-35 см)	«Поймай дрессированную птичку» (2-3 раза)

## Ноябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по одному	Чередование обычной ходьбы с	Бег врассыпную по залу с остановкой по	«Проверка, ремонт самолета»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу,	Прокатывание мяча другу из разных	-	«Кролик» (2-3 раза) <b>(1)</b>

	остров» (на самолете)	в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	ходьбой пригнувшись, «крадучись»	сигналу (подвижная игра «самолет») Бег пригнувшись, «крадучись»	та и заправка горючим»	<b>О</b>	руки за спиной <b>П</b>	исходных положений между предметами <b>З</b>		
2	«Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д) Ходьба пригнувшись, «крадучись»	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись»	«Играй, играй, мяч не теряй» (Д мяча 15-20 см)	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам <b>П</b>	Прямой галоп по кругу и змейкой <b>З</b>	-	Подлезание под препятствие правым и левым боком <b>О</b>	«Мяч через сетку» (4-5 раз) <b>(1)</b>
3	«В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверьками	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) <b>З</b>	-	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком <b>П</b>	«Подарки» (2-3 раза) <b>(1)</b>

		направляю щим по ориентире			Айбол ита»			<b>О</b>		
4	«В гостях у Айболит а»	Перестроен ие из колонны по одному в колонну по три с места за направляю щим по ориентире	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередован ии с ходьбой врассыпн ую	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поигр аем с любим ыми зверьм и Айбол ита»	-	Прыжки из глубоког о приседа стоя на месте, чередую с расслабл ением (10 прыжко в х 3 раза) <b>О</b>	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд) <b>П</b>	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком <b>З</b>	«Подарк и» (с усложнен ием-со сменой игровых персонаж ей)

## Декабрь

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры



1	«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении и за направляющим по ориентире	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С мелкими игрушками и по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друга  (О)	Прыжки из глубокого приседа в движении и чередуя с расслаблением (10 x 3 р)	Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками - несколько раз подряд	-	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
2	«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом в рассыпную «Чья пара быстрее найдет друга»	С мелкими игрушками и по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске <b>П</b>	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения,	-	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках  (О)	«Магазин игрушек» (Со сменой игровых персонажей)

		ориентиру					чередующим с расслаблением (З)			
3	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении и за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками и на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске <b>З</b>	-	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)  <b>(О)</b>	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках  <b>(П)</b>	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
4	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками и на месте	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	-	Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (5 раз подряд) <b>О</b>	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой <b>П</b>	Пролезание между ножками стула на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)

## Январь

		Виды детской деятельности (основные виды движений)
--	--	--

Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	-	«Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	-	-	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Найди и промолчи»
2	«Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	-	«Найди себе пару»	-	-	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
3	«Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема  (3)	-	Метание предмета в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком  (П)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)



	телефонный звонок и др.)		закрытыми глазами			20 см, высота 30–35 см) (О)	руками предмета, подвешенного выше поднятой руки на 20 см <b>П</b>	правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)		
2	«В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С кирпичиками	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз <b>П</b>	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой <b>З</b>	-	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально <b>О</b>	«Подбрось, поймай»
3	«Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) <b>З</b>	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног <b>П</b>	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) <b>О</b>	-	«Перелет птиц»

4	«Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя <b>О</b>	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу <b>З</b>	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие <b>П</b>	-	«Медведь и пчёлы»
---	--	---	---	---	----------	---	--	---	---	-------------------

## Март

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м) (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м (З)	-	«Пастух и стадо»

2	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (З)	-	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось-поймай»
3	«Автомобилист» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево (З)	-	Метание предмета в на дальность (расстояние 3,5–6,5 м) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)
4	«Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в	С кольцами	-	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см) <b>О</b>	Метание предмета в на дальность (за черту)	Лазание по гимнастической стенке произволь	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)

		по три в движении	одной ножке, присесть)	чередовани и с ходьбой (80–120 м)				(расстояние 3,5–6,5 м) <b>П</b>	ным способом (высота 2,5 м) <b>З</b>	
--	--	-------------------	------------------------	-----------------------------------	--	--	--	------------------------------------	---	--

## Апрель

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспыну в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук (О)	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см) (П)	Метание предмета в даль («Целься вернее») расстояние (3,5–6 м)	-	«Перелет птиц»
2	«Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками и на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см) (З)	-	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставн	Эстафета юного туриста (добежать до цели, надеть правильно рюкзак и вернуться обратно)



			ножке, удержав равновесие						ым шагом вправо <b>О</b>	
3	«На помощь трем пороссятам»	Размыкани е на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередован ие ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовани и с бегом широким шагом (по волчьи)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиван ием через предметы (кирпичики) (3)	-	Метание в горизонта льную цель правой и левой рукой (2- 2.5 м) <b>О</b>	Лазание по гимнасти ческой стенке с перелезан ием с одного пролета на другой приставн ым шагом <b>П</b>	«Нам не страшен серый волк»
4	«В гости к трем пороссятам»	Нахождени е своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередован ие ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпну ю по залу	Чередовани е бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу	С кирпичика ми	-	Прыжки с короткой скакалкой	Метание в горизонта льную цель правой и левой рукой (2- 2.5 м) <b>П</b>	Лазание по гимнасти ческой стенке с перелезан ием с одного пролета на другой приставн ым шагом <b>П</b>	«Нам не страшен серый волк»

Май

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«На солнечной полянке»	Равнение по ориентир, команды: «Равняйся!», «Смирно!»	Ходьба на полянке с переменной направлением и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3 x 5	С разноцветными ленточками	Ходьба по наклонному бревну со взмахами рук <b>О</b>	Прыжки с короткой скакалкой <b>П</b>	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой <b>З</b>	-	«Раз, два, три, ищи»
2	«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3 x 5	С разноцветными ленточками	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине <b>П</b>	Прыжки с короткой скакалкой <b>З</b>	-	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё <b>О</b>	«Прятки»
3	«Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три +	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой	Челночный бег 3 x 5	С надувными и шарами	Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через	-	Метание в вертикальную цель правой и левой	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки	«Мы-веселые ребята»

		размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	спиной вперед			набивные мячи <b>З</b>		рукой с расстояния 1.5-2м <b>О</b>	боком и спуск с неё <b>П</b>	
4	«Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»	Повороты на месте направо, налево, переступанием	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на средних четвереньках	Бег в быстром темпе на скорость: 20 м-6-5.5 сек, 30 м-9-8.5 сек	С надувным и шарами	-	Прыжки в длину с места в прыжковую яму <b>О</b>	Метание в вертикальную цель с расстояния 1.5-2м <b>П</b>	Перелезание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с него <b>З</b>	«Мяч через сетку»

## Перспективный календарно – тематический план образовательной деятельности в старшей группе

### Сентябрь

Неделя	Тема	Виды детской деятельности (основные виды движений)								
		Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Сбор урожая в колхозе»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами  <b>(О)</b>	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  <b>(П)</b>	-	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку  <b>(З)</b>	«Погрузка овощей» (стоя в шеренге, дети поочередно передают «овощи» в корзину)
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голеня	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики  <b>(П)</b>	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди	-	«Кто скорее до флажка»

							<b>(3)</b>	<b>О</b>		
3	Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими скакалками и	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка	-	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«С кочки на кочку»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	-	-	«Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	«Не урони мяч»- эстафета: на бадминтонной ракетке пронести мяч до ориентира	«Кто быстрее доползет»	-

## Октябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом	Бег «змейкой»; широким шагом,	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см) (О)	-	Бросание мяча поочередно правой и левой	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Не оставайся на земле»

			туловища назад	преодо- левая препятст- вия				рукой (4- 6 раз подряд) (3)	(С)	
2	Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носок	Бег со сменной ведущег о; выбрасы- вая прямые ноги вперед; с остановк ой по звуково му сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове  (П)	-	Работа с мячом одной рукой в движении по кругу <b>З</b>	Лазание по гимнастичес кой стенке разноименн ым способом, перелезая с пролета на пролет  (О)	«Большая прыжкова я эстафета»
3	Традиционная структура занятия	Перестроен ие в два круга	Ходьба по кругу на носок, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и коротко й «змейко й» с поворот ом кругом по звуково	С цветными кирпичика ми	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове  (З)	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах <b>О</b>	-	Лазание по гимнастичес кой стенке разноименн ым способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа (П)	«Охотник и зайцы»

				му сигналу						
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнования х и подвижных играх	Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках	«Пустое место»	-	«Полоса препятствий»- ходьба по буму, подлезание под воротца	Большая прыжкова я эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с ракеткой и мячом	-	-

## Ноябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неде ля	Тема	Перестроен ие	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижн ые игры
1	«Путешествие по родному городу»	Перестроен ие в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противо- ходом, с ускорен ием, с остановк ой по звуково му сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическо му буму с приседанием на середине  (О)	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвиже нием вперед  (П)	Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролёт и скатывани ем по наклонной доске <b>З</b>	-	«Сбей кегли»

2	Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге, по буму выпадами	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	С одной скакалкой-3 человека	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума)  (П)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед  (3)	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу  (О)	-	«Медведь и пчелы»
3	Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место  (3)	-	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)  (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках  (О)	«Удочка»



4	Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	-	Бег по буму на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишка с мячом»
---	------------------	-------------------	------------------------------------	---------------------------------------	---	-----------------------	--	---	---	-------------------

## Декабрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротик и)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см на обозначенное место (со скамейки)  (О)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди  (З)	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине  (П)	«Эстафета с рюкзачком»
2	Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см)	-	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Ловишка с мячом»

						(О)	(П)		(З)	
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (П)	Прыжки со скамейки и обратное впрыгивание на скамейку (З)	-	Перелезание через бум правым и левым боком (О)	«Попади в корзину»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»		«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	-	-

## Январь

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные

										игры
1	«Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	-	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее	«Ловишка с мячом»
						(3)		(O)	(П)	
2	Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу с длинным шнуром взявшись за руки	Бег со шнуром «змейкой», по сигналу присесть	С длинным шнуром в кругу	-	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Мышеловка»
							(O)	(П)	(3)	
3	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с	Бег со сменой направления	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках,	Прыжки в длину с места, перепрыг	Метание малого мяча в вертикальн	-	«Ловля обезьян»

			притопом и прихлопом	движения по музыкальному сигналу		раскладывая и собирая мелкие предметы (О)	ивая ров, выложенный из скакалок (П)	ую цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м (З)		
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	-	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Сумей перепрыгнуть» (прыжки широким шагом по следам)	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	-

## Февраль

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой	С длинными гимнастическими шнурами	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы (П)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см)	-	Ползание по пластунски до обозначенного места (О)	«Встречные перебежки»

				направл яющего			(3)			
2	Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С большими обручами	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы (3)	Прыжки через «канавы» правым и левым боком с места С (3)	Перебрасывание мяча другу через сетку (О)	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (П)	«Поспеш и, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
3	Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок (О)	-	Перебрасывание мяча другу через сетку (П)	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками (3)	«Кто летает?»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках,	Бег на носках; по сигналу – врассып	-	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с вы	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатыв	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке	-

	подвижных играх	1–2-й в движении	высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	ную в сочетании с построением по диагонали		руки из корзины)	соты 30–40 см)	ание мяча правой и левой ногой	до колокольчика)	
--	-----------------	------------------	--	--	--	------------------	----------------	--------------------------------	------------------	--

## Март

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускорения и замедления шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком, перешагивая набивные мячи <b>П</b>	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»  (0)	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку  (3)	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками <b>С</b>	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»

2	Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С большими шестами	Ходьба по гимнастическому буму, через набивные мячи с хлопками над головой (боком)	Перешагивание набивных мячей, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте (О)	-	«Медведь и пчелы»
3	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в колонну, в круг	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны ;	Аэробика	-	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета (3)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (П)	Из виса на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить <b>П</b>	«Охотник и зайцы»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по	-	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются	«Сделай как можно меньше прыжков»	«Попади в обруч» – метание в горизонта	-	«Караси и щука»

	подвижных играх			сигналу – остановка		попасть в детей, стоящих на бревне		льную цель		
--	-----------------	--	--	---------------------	--	------------------------------------	--	------------	--	--

## Апрель

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	«Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке <b>О</b>	-	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске (3)	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой  (II)	«Займи свое место в ракете»
2	Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течение одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на	Со стульями	Прыжки на двух ногах по гимнастическому буму через кирпичики <b>О</b>	-	Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу друг к другу лицом на	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15	«Мы – веселые ребята»



				сигнал – свисток				расстоянии 3 м <b>О</b>	см от пола  (3)	
3	Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег приставным шагом правым и левым боком	«Аэробика»	По гимнастическому буму на правой, левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие <b>З</b>	-	Прокатывание набивного мяча ногами, сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота <b>П</b>	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводив ноги в стороны  (О)	«Кто летает»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег враспыну	-	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	«Пронеси волан и не урони»	-	«Ловишка»

## Май

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные

										игры
1	«Олимпийские звезды»	Построение в три, четыре, колонны парами	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу-остановка	С лентами	Ходьба по буму с мешочком на голове  (П)	-	Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу <b>3</b>	Лазание по веревочной лестнице разнообразным способом  (О)	Перебрасывание волана в парах через шнур»
2	Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Без предметов	Ходьба по буму с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком  (3)	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу  (О)	-	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом  (П)	«Перебрасывание волана в парах через шнур»
3	Традиционная структура занятия	Перестроение парами, в два круга	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий	В парах	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице свободным	Игра в бадминтон через сетку в парах

						согнувшись, соскок  (С)	(П)	(О)	м способом  (3)	
4	Зачетное занятие	-	-	Бег на короткую дистанци ю-30 м	-	-	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	-	-

### Перспективный календарно – тематический план образовательной деятельности в подготовительной группе

#### Сентябрь

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неде ля	Тема	Перестроен ие	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж ные игры
1	Традиционная структура занятия	Построени е в колонну; игра «По местам» –	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь	Бег «змейкой », по сигналу –	Без предмет ов	Ходьба по гимнастическ ому буму боком, приставным	Прыжки на двух ногах с продвиже нием	-	Пролезани е в обруч правым и левым боком	«Ловиш ка с лентами »

		по сигналу дети находят свои места в колонне	внимательным »	смены ведущего		шагом, руки за голову  (О)	вперед до обозначенного места  (П)		(3)	
2	«Мы - волейболисты »	Построены в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большими резиновыми мячами	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)  (П)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен  (3)	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы  (О)	-	«Чья команда больше забросит мячей в корзину » (метание)
3	Традиционная структура занятия	Перестроены в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большими резиновыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму  (3)	-	Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м <b>П</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  (О)	«Лягушки и цапли» (прыжки)

4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в три колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу	-	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники» h = 50 см	-
---	--	--------------------------	---	---	---	---	---	---	------------------------------------	---

## Октябрь

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	-	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	-	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)	Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (З)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (П)	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
2	Занятие с элементами аэробики	-	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной	Бег на носках, с захлестыванием голени	Аэробика	-	-	-	На гимнастической лестнице принять	«Пустое место»

			шаг с приседанием	назад, подскоком, боковым галопом					и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол <b>О</b>	
3	Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С большими обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)	-	Элементы городков «Попад и – сбей кеглю»
4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на четвереньках	Семянный бег, чередуя с бегом широким шагом	-	«Кто быстрее через препятствия к флажку»	«Кто быстрее через препятствия к флажку»:	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца	-

## Ноябрь

	Виды детской деятельности (основные виды движений)
--	--

Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками  (П)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)  (С)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте  (О)	-	Элементы баскетбола. Ведение мяча между кеглей с последующим забрасыванием в кольцо
2	Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С гимнастической скакалкой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок  (О)	Прыжки из глубокого приседа согнувшись с продвижением вперед  С	Ведение мяча одной рукой в движении  (П)	-	«Найди, где спрятано»

3	Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед  (3)	-	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег  (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами  (О)	«Попрыгунчики - воробушки»
4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	-	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	-	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	-	«Горелки»

## Декабрь

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпн	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	-	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и	«Веселые парочки» (передача мяча в движен



				ую, с остановко й по сигналу		(С)		(О)	отгалкивая сь ногами  (П)	ии по кругу)
2	«Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба короткой, длинной «змейкой», чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной «змейкой»	С гантелями	-	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательно через каждый, в плотной группировке <b>О</b>	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу перейти на бег <b>П</b>	Ползание на скамейке на животе, с чередующим хватом рук	«Преодоление препятствий альпинистами»
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу-ходьба шеренгой с одной стороны зала в другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	С обручами	-	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед <b>П</b>	Ведение мяча разными способами между предметами, по сигналу бег с мячом на исходную позицию <b>З</b>	Ползание по пластунски до ориентира <b>О</b>	«Веселые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой друг другу)
4	Занятие, построенное на эстафетах,	Перестроение в колонну по	Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по		«Брось мяч в корзину от плеча»	«Проведи шайбу клюшкой	«Отбери мячу	«Подбрось и поймай мяч на	«Опиши свой любимы

	соревнования х, играх	2, по 3 в движении	чередую с ходьбой в полуприседе	одному, по сигналу бега			вокруг предметов »	противника ногой»	ракетку, после отскока от пола»	й снаряд»
--	--------------------------	-----------------------	---------------------------------------	----------------------------------	--	--	--------------------------	----------------------	--	--------------

## Январь

		Виды детской деятельности (основные виды движений)								
Неде ля	Тема	Перестроен ие	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж ные игры
1	Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроен ие из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодоле нием препятств ий (воротики )	С мячами	Ходьба по гимнастическ ому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвига сь вперед З	-	Ползание по- пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Отбери у противн ика мяч ногой» (элемен ты футбола )
2	Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроен ие по расчету	Ходьба с ритмичным притопывание м, двигаясь в колонне и по кругу	Чередова ние обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	-	Аэробика	Прыжки: стоя на месте и с продвиже нием вперед через обручи С	-	Лазание по веревочной лестнице чередующи мся шагом (О)	Игра на внимани е «Сумей изобраз ить спортсм ена»

3	Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие  (П)	-	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)  (О)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м)  (3)	«Веселые парочки»
4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега в рассыпную по залу с бегом «змейкой»	-	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча»	«Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов»	«Отбери мячу противника ногой» (футбол)	«Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола»	«Опиши свой любимый снаряд»

## Февраль

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны	Ходьба в сочетании с другими	Бег со скакалкой по узкой	Со скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки через короткую	Метание малого мяча в	Ползание по-пластунски	Эстафета со

		через середины, расхожден ие парами налево, направо	движениями: перешагивание через палку	доске в чередован ии с прыжкам и на одной ноге		перешагивани ем через скакалку  (3)	скакалку разными способам и (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)  (0)	вертикальну ю цель, стоя на коленях  (П)	, чередуя с бегом до ориентира (не выпуская скакалку из рук) С	скакалк ой
2	Занятия с элементами аэробики	Перестроен ие из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастически м шагом с носки	Бег, выбрасыв ая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробик а	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок  (0)	Прыжки через короткую скакалку  (П)	-	-	«Переле т птиц»
3	Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкани е по расчету приставны м шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнаст ическим и палками	Ходьба по гимнастическ ому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу  (С)	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах  (3)	Метание малого мяча в цель произвольн ым способом  П	Подлезани е под дугу в группировк е (40–50 см)  (0)	«Кого назвали, тот и ловит мяч» (на внимани е)

4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	-	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Эстафета «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск	«Совушка»
---	--	--	---	--	---	--	--	---	--	-----------

## Март

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед);	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)	«Удержи волан на ракетке»

2	Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Прыжки через бадминтонные ракетки с продвижением вперед	Элементы акробатики : выполненные стойки на лопатках «березка»	Элементы акробатики : выполненные стойки на лопатках «березка»	Лазание по веревочной лестнице чередуясь	«Второй лишний»
3	Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (З)	Подлезание под несколько предметов в группировке правым, левым боком	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтонными ракетками	«Удержи волан на ракетке»	«Движение без волана, имитируя удары справа, слева»	«Удары сверху через сетку»		

## Апрель

	Виды детской деятельности (основные виды движений)
--	--

Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу – остановка	С рюкзаками	Ходьба по гимнастическому буму правым, левым боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх, переключая рюкзак из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок <b>П</b>	-	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	«Элементы тенниса» (пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира)
2	Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О)	-	-	Из вися на шведской стенке поднять ноги и держать угол <b>П</b>	«Коршун и наседка»

3	Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	Со скалками	-	Прыжок в длину с разбега <b>З</b>	Работа с теннисной ракеткой на месте, обивая шар правой и левой рукой <b>О</b>	Из вися на шведской стенке держать угол <b>С</b>	«Догони свою пару»
4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий	-	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»	Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	-	«Ловишка, бери ленту»

## Май

Виды детской деятельности (основные виды движений)										
Неделя	Тема	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу –	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки с разбега в высоту на мягкое	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)	-	«Перелет птиц»



			смена направления	колени. По сигналу- найти себе пару		(П)	покрыте (высота 30-40 см) <b>О</b>	(С)		
2	Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие <b>П</b>	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) <b>(С)</b>	Лазание по канату в три приема <b>(О)</b>	«Докати обруч до флажка»
3	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу- построение в колонну по диагонали	С мячами	-	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие <b>З</b>	Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку <b>О</b>	Лазание по канату в три приема <b>(П)</b>	«Охотники и звери»
4	Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу-	С лентами	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики <b>О</b>	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через	-	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

				смена направлени я			цветные кирпичи ки <b>О</b>			
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--------------------------------------	--	--	--

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

Время проведения	Мероприятие
Сентябрь	Ежемесячное развлечение (праздник)
Октябрь	Ежемесячное развлечение (праздник)
Ноябрь	Ежемесячное развлечение (праздник)
Декабрь	Ежемесячное развлечение (праздник) эстафеты
Январь	Зимняя Спартакиада
Февраль	Развлечение «День Защитника Отечества»
Март	Зарница (подготовительные к школе группы)
Апрель	День Открытых дверей
Май	«Эстафета Победы»

### 3.6. Организация проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения ООП ДО

Содержание	Сроки проведения диагностики
Анализ уровня двигательной подготовленности, развития физических качеств	06.09.20 - 12.09.20 20.04.21 – 26.04.21